

2026年

3月

給食・食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①…自分で食事を用意するときのコツ

曜日	月	火	水	木	金
	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日
エネルギー	小 774 kcal 中 936 kcal	小 709 kcal 中 831 kcal	小 632 kcal 中 766 kcal	小 619 kcal 中 769 kcal	小 651 kcal 中 839 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 みそ	牛乳 かまぼこ わかめ 白身魚のつみれ 鶏肉 いたこ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭の西京焼き ハム	ショア(ストロベリー) 生揚げ ぶた肉 ぎょうざ ハム	牛乳 ぶた肉 油揚げ なた くらげ
さいの食品	ごはん さとう でんぷん じゃがいも さつまいも 大豆油 ぶどうゼリー マスカットゼリー	ごはん でんぷん 米粉 大豆油 さとう みかんクレープ	ごはん じゃがいも 米油	ごはん さとう 米油 ごま油 でんぷん ラー油	ソフトめん ルウ 米油 さとう
みどりの食品	たまねぎ エリンギ トマト えだまめ にんじん みかん バイロ りんご レモン	たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ ねぎ えのきだけ きぬさや こまつな キャベツ にんじん	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし コーン	にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ メンマ ししいたけ きくらげ 切干だいこん こまつな キャベツ	たまねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり はるみ

自分で食事を用意するときのポイント

土日や休日の給食がない日、自分で食事を準備することがあると思います。毎日の給食のように、栄養を考えた食事になるようにしましょう。

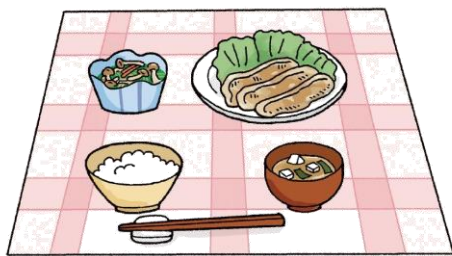


献立を決める時のポイント

まずは栄養バランスをととのえます。そして、食べる人の好みや彩り、季節感なども考えます。ほかにも、予算や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



献立の基本 主食+主菜+副菜+汁物



給食のように、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。

Instagram つばめの給食



TSUBAME.KYUSHOKU

Instagram
ぜひみてね！

3月の予定①

- 2(月) 燕中3年生、小池中3年生最終日
- 3(火) 燕中、小池中、燕中等なし
- 4(水) 燕中2年生、燕北中3年生なし
- 5(木) 燕北中3年生最終日
- 6(金) 燕中2年生なし、燕北中なし

野菜をとろう

家にある食品に少しの工夫を加えて不足しがちな野菜をとれるようにしましょう。

カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみそ煮の缶詰+野菜



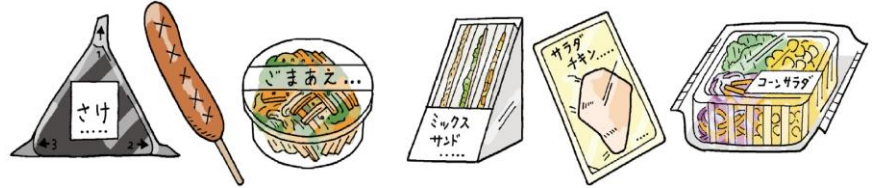
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

コンビニ食

主食・主菜・副菜を 組み合わせて買う

〈購入例〉

- ① 主食(おにぎり)+主菜(ソーセージ)+副菜(青菜のごまあえ)
- ② 主食(サンドイッチ)+主菜(蒸しどり)+副菜(サラダ)



昼ごはんを買う時のポイント

コンビニやスーパーなどで昼ごはんを買う時は、栄養成分表示を活用します。エネルギーや脂質量、食塩相当量などを確認して、とりすぎたり不足したりしないように注意します。また、主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをととのえることも大切です。揚げ物が多かったり、野菜が少なかったりしないように組み合わせます。

エネルギー
たんぱく質
脂質
炭水化物
食塩相当量



ご卒業

おめでとうございます

成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んだり、料理を作ったりする機会が増えてきます。健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによってつくられます。今まで学んだことや給食を参考に、食べることを大切にしていってほしいと願っています。

出典：たよりになるね！食育ブック © 少年写真新聞社
出典：家庭とつながる！新食育ブック © 少年写真新聞社

給食レシピ紹介

鶏肉のレモンあえ

〈材料〉4人分

鶏もも肉皮つき 8切れ
食塩 少々
こしょう 少々
酒 大さじ1
かたくり粉 適量
揚げ油 適量

レモン果汁 大さじ1
三温糖 大さじ1
みりん 小さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
水 大さじ2
ドライパセリ 適量

〈作り方〉

- ① 鶏肉に食塩、こしょう、酒で下味をつける。
- ② Aを耐熱容器に入れて、ラップをしてレンジで加熱する。
- ③ ①にかたくり粉をまぶして、油で揚げる。
- ④ ③に②をからめ、パセリをふって出来上がり。



※レシピの分量は大量調理から割り出しています。ご家庭で作る際には、味をみて加減してください。

2026年

3月

きゅうしょく しょくいく

給食・食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



こんげつ 今年のテーマ②…一年間を振り返ろう

曜日	月	火	水	木	金
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
エネルギー	小 658 kcal 中 796 kcal	小 691 kcal 中 836 kcal	小 695 kcal 中 863 kcal	小 643 kcal 中 786 kcal	小 644 kcal 中 780 kcal
食塩相当量	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.5 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ぶた肉 とうふ ぶたレバー とり肉 ハム	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 たい ツナ ちくわ かつお節	牛乳 大豆 レバー入りウィンナー ササミチーズフライ ベーコン	牛乳 生揚げ わかめ みそ さばのカレー照焼き ぶた肉	牛乳 ハム ベーコン 豆乳 オムレツ ぶた肉 ひじき 糸かまぼこ ひよこ豆
さいの食品	ごはん でんぶん 大豆油 米油 さとう	ごはん ふ じゃがいも さとう 米油 でんぶん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	アップルチップコッパン マカロニ さとう 米油 大豆油 じゃがいも	ごはん じゃがいも ごま さとう 米油	ごはん じゃがいも マカロニ 米油 ルウ 米粉 赤いんげん豆 さとう
みどりの食品	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キムチ にら もやし きゅうり キャベツ コーン	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ かんぺい	たまねぎ にんじん えのきだけ きぬさや ごぼう だいのこ さやいんげん	コーン パセリ たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー マッシュルーム きゅうり グリンピース
	16 日	17 日	18 日	19 日 減塩愛ディア献立	20 日
エネルギー	小 654 kcal 中 792 kcal	小 661 kcal 中 801 kcal	小 718 kcal 中 834 kcal	小 709 kcal 中 861 kcal	
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.4 g	
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 たまご とり肉 とうふ カレイ ベーコン おから	牛乳 あさり みそ ぶた肉 ひじき 黒豆 ツナ	牛乳 とり肉 青大豆 豆乳	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ とり肉	
さいの食品	ごはん でんぶん 大豆油 さとう ごま油	ごはん 米油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 さとう ごま油 いちごタルト	ごはん 大豆油 でんぶん 米粉 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	
みどりの食品	ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ きぬさや ねぎ キムチ えだまめ	こまつな ねぎ えのきだけ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん たまねぎ	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり ぶくじん漬	だいこん にんじん しめじ ごぼう キャベツ たまねぎ たくあん とう菜 もやし	



今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間をふりかえて来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

はるやす ちゅう げん き す
春休み中も元気に過ごそう！

1日3食 望ましい食生活を

糖分や脂肪分、塩分をとりすぎる生活を続けていると、生活習慣病になりやすくなります。春休み中も、1日3食を規則正しく食べ、いつも食べている給食をお手本に、主食、主菜、副菜をそろえて栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

しっかり食べて、春休みも元気に過ごしてください。



給食レシピ紹介



のり酢あえ

子どもたちに人気の和え物です！



つば推し！リポーター「桜咲ユメ」
©新潟県燕市

《材料》 4人分

ほうれんそう 1/2袋
もやし 1/2袋
ツナ缶 小1/2缶
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
刻みのり ひとつかみ

《作り方》

- ①ほうれんそうは、ゆでて水出し、2〜3cmに切る。
 - ②もやしはよく洗ってゆで、水冷する。ツナ缶は軽く油をきる。
 - ③ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料・刻みのりの順であえる。
- ※もやしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。