

2026年
3月

きゅうしょく しょくい
給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

今月のテーマ①・・・自分で食事を用意するときのコツ

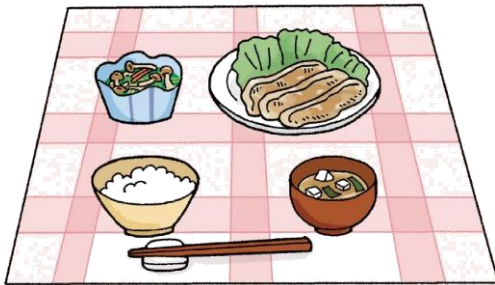
小・中学校・中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月						火						水						木						金					
	2 日						3 日		ひなまつり献立 こんだて				4 日						5 日						6 日					
エネルギー	小	717	kcal	中	870	kcal	小	683	kcal	中	815	kcal	小	638	kcal	中	778	kcal	小	665	kcal	中	823	kcal	小	699	kcal	中	-	kcal
食塩相当量	小	1.4	g	中	1.7	g	小	2.8	g	中	3.6	g	小	1.9	g	中	2.3	g	小	2.1	g	中	2.5	g	小	2.0	g	中	-	g
献立と配膳の図																														
	牛乳 豚肉 みそ						牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 スクラブルエッグ 鯛つみれ						牛乳 生揚げ わかめ みそ 豚肉 さばのカレー照焼き						牛乳 豚肉 油揚げ なたと 茎わかめ サラダチキン						牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 ツナ ちくわ かつお節 真だい					
きいろの食品	ごはん 砂糖 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 砂糖 米油 みかんクレープ						ごはん じゃがいも ごま 砂糖 米油						ソフトめん 砂糖 米油 ルウ						ごはん 車ふ じゃがいも 砂糖 米油 でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ					
みどりの食品	トマト 玉ねぎ えのきたけ しめじ えだまめ にんにく しょうが にんじん みかん バイン りんご レモン						にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しめじ 長ねぎ えのきたけ きぬさや 小松菜 キャベツ						玉ねぎ にんじん えのきたけ きぬさや ごぼう たけのこ さやいんげん						玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 長ねぎ キャベツ きゅうり はるみ						にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり					

じぶん しょくじ いうい
自分で食事を用意するときのポイント

どにち きゅうじつ きゅうしょく ひ じぶん しょくじ じゅんび
土日や休日の給食がない日、自分で食事を準備をすることがあると思います。
まいにち きゅうしょく えいよう かんが しょくじ
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。

こんだて せんりつ ほん
献立の基本
しゅ しょく しゅ さい ふく さい しる もの
主食+主菜+副菜+汁物



こんだて せんりつ ほん
献立を立てる時は、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。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

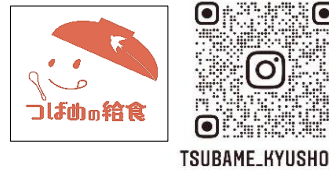


こんだて せんりつ ほん
献立を決める時のポイント

こんだて せんりつ ほん
献立を決める時は、まずは栄養バランスをとるのえます。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、予算や調理にかかる時間、地元の食材や家にある食品の利用なども考えてみましょう。



インスタグラム
つぼめの給食



Instagram
ぜひみてね!

今月の予定①

4日(水) 中学3年 給食なし
5日(木) 吉田中3年 給食なし
6日(金) 吉田中、分水中 給食なし



ちよいと さい
野菜をとろう

いえ しょくひん すこ いくふう をくわえて ふそく しがちな
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



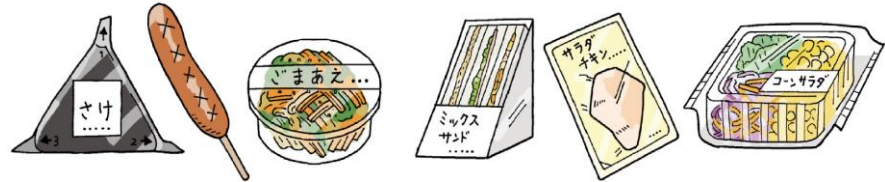
缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

コンビニ食

しゅ しょく しゅ さい ふく さい
主食・主菜・副菜を
組み合わせる時

こうにやうれい
(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)



ひる か とき
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るのことも大切です。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

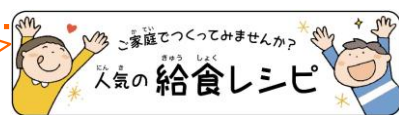


そつぎょう
ご卒業

おめでとうございす

せいちょう じぶんじしん た えら りようり
成長するにつれて、自分自身で食べるものを選んで、料理をつく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。
いま まな きゅうしょくさんこう た たいせつ
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たいと思っています。

きゅうしょく せいぎょう
給食の味を
卒業しても
覚えてね!



鶏肉のレモン和え



ざいりょう 4人分
《材料》

き 8切れ
鶏もも肉皮つき
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

《作り方》

①鶏肉に食塩・こしょう・酒で下味をつける。
②Aを耐熱容器に入れて、ラップをしてレンジで加熱する。
③①に片栗粉をまぶして、油で揚げます。
④③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
給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター
TEL 0256 (77) 8844
FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を
それぞれkcal、g で表示しています。

今月のテーマ②・・・1年間の振り返り

曜日	月	火	水	木	金
	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日
エネルギー	小 621 kcal 中 775 kcal	小 624 kcal 中 766 kcal	小 666 kcal 中 813 kcal	小 614 kcal 中 774 kcal	小 635 kcal 中 792 kcal
食塩相当量	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.2 g
献立と配膳の図	ジョア ストロベリー 切干大根の中華サラダ ぎょうざ 2つ ごはん 厚揚げの中華煮	キム卵の花 カレーの薬味ソースかけ※子持ちの鶏あり ごはん かき玉汁	黒豆のブラックサラダ 豚肉とごぼうの旨煮 ごはん あさりと青菜のみそ汁	しょうゆフレンチ 鮭の西京焼き ごはん 豚汁	柑橘果物(甘平) じゃがベーサラダ ささみチーズフライ アップルチップ コッパパン ミネストローネ
あかの食品	ジョアストロベリー 生揚げ 豚肉 ハム ぎょうざ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豆腐 カレイ パーコン おから	牛乳 あさり みそ 豚肉 ひじき 黒大豆 ツナ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭の西京焼き ハム	牛乳 大豆 レバー入りウインナー ささみチーズフライ パーコン
きいろの食品	ごはん 砂糖 米油 ごま油 でんぶん ラー油	ごはん でんぶん 大豆油 砂糖 ごま油	ごはん 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも 米油	アップルチップコッパパン マカロニ 砂糖 米油 大豆油 じゃがいも
みどりの食品	にんにく にんじん 長ねぎ チンゲン菜 しいたけ キクラゲ だけのこ メンマ しょうが 切干大根 小松菜 キャベツ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのきたけ しょうが きぬさや 長ねぎ 白菜キムチ えだまめ	小松菜 長ねぎ えのきたけ にんじん 大根 ごぼう さやいんげん 玉ねぎ	大根 にんじん ごぼう しめじ 長ねぎ ほうれん草 もやし コーン	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ 甘平
	16 日	17 日	18 日	19 日	今月の予定②
エネルギー	小 661 kcal 中 821 kcal	小 693 kcal 中 796 kcal	小 650 kcal 中 793 kcal	小 673 kcal 中 822 kcal	
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	
献立と配膳の図	ラーメンサラダ スタミナレバー ごはん キムチスープ	乳・卵入りいちごタルト 福神和え 麦ごはん チキンカレー	ひじきのきらきらサラダ オムレツ ミートソースかけ 春色ピラフ マカロニの豆乳クリーム煮	とう菜の ごまこうじ和え チキン南蛮 ノンエッグタルト ごはん ベジたっぷりみそ汁	
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 豚レバー 鶏肉 ハム	牛乳 鶏肉 青大豆 豆乳	牛乳 ハム パーコン 豆乳 オムレツ 豚肉 ひじき ひよこ豆 かまぼこ	牛乳 豚肉 大豆ペースト みそ 鶏肉	
きいろの食品	ごはん でんぶん 大豆油 米油 ごま油 砂糖 ラーメン	麦ごはん じゃがいも 米油 ごま油 ルウ いちごタルト	ごはん じゃがいも 赤いんげん豆 ルウ マカロニ 米油 米粉 砂糖	ごはん でんぶん 大豆油 米粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	
みどりの食品	玉ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 白菜キムチ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ コーン	玉ねぎ にんじん にんにく りんご トマト しょうが キャベツ きゅうり 福神漬	コーン 玉ねぎ にんじん しめじ トマト パセリ グリンピース フロッコリー きゅうり	大根 にんじん しめじ ごぼう キャベツ 玉ねぎ 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

たくさんのメッセージをありがとう♡



学校からたくさんのメッセージが給食センターに届きました。学校からいただいた、たくさんのメッセージを励みにこれからもおいしく安全な給食をつくっていきます。

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、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。いつも食べている給食をイメージすると、栄養バランスがよくなりますよ。しっかり食べて、春休みも元気に過ごしましょう。



給食レシピ紹介

のり酢あえ

《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

子どもたちに人気の和え物です!

《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。
- ※もよしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。