

3月 給食だより

平成31年2月28日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

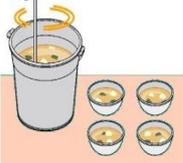
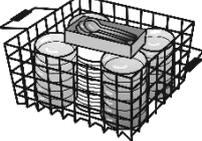
今年度も残りわずかです。この1年間、心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。進級・進学を前に1年間の食生活を振り返り、新しい生活への準備をしましょう。

今月の給食目標
1年間の給食について振り返ろう
 「1年間の給食・食生活の振り返りチェック」を活用し、今年度の給食を振り返り、改善点について考えてみましょう。



1年間の給食・食生活の振り返りチェック

給食の毎月の目標を振り返り、できていた月はチェック欄に ○印 をつけましょう。

月	目標	チェック欄	月	目標	チェック欄
4月	給食の流れをつかもう。  <p>準備や食べる時間、後片付けの時間を守れましたか。</p>		10月	成長期の食事について考えよう。  <p>食べ物の働きがわかりましたか。</p>	
5月	食事と運動の関係を考えよう。  <p>強い体をつくるために食事で必要なことがわかりましたか。</p>		11月	正しい食事のマナーを身に付けよう。  <p>姿勢や食器の持ち方、はしの使い方などは正しくできていますか。</p>	
6月	食中毒に気を付けよう。  <p>給食や食事の前にしっかり手洗いをしましたか。</p>		12月	寒い季節の食事のとり方を考えよう。  <p>体を温めたり、体力や抵抗力をつけたりする食品がわかりましたか。</p>	
7月	給食の盛り付けについて考えよう。  <p>最後まで均等に盛り付けられましたか。</p>		1月	食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう。  <p>食べるまでに、たくさんの人に支えられていることがわかりましたか。</p>	
8・9月	きまりを守って後片付けをしよう。  <p>食べ残しや食器の片付け、ごみの分別は正しくできましたか。</p>		2月	給食を楽しい会食にしよう。  <p>仲間や家族と楽しく食事をすることができましたか。</p>	
					○の数

3月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
<p>3月は卒園・卒業お祝い給食があります！</p> <p>【附属幼稚園】 もり組で人気の高かった料理が登場します。 (鶏肉のから揚げ・クレープ・ココア揚げパン)</p> <p>【附属長岡小学校】 6年生はバイキング給食があります。(12日…601, 13日…602)</p> <p>【附属長岡中学校】 給食委員会のみなさんが3年生に好きな料理のリクエストを募集・集計してくれました。リクエストの多かった料理は1日に登場します。</p>				
<p>1 リクエスト給食 </p> <p>・わかめごはん ・鶏肉のから揚げ ・のり酢あえ ・豚汁 ・お米のムース 中学校3年最終日</p> <p>熱 961 た 36.5 脂 36.7</p>				
				
			<p>エネルギーのもとになる食品 体をつくるもとになる食品 体の調子を整える食品</p>	
<p>熱 961 た 36.5 脂 36.7 ごはん・米粉・油・じゃがいも 鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・牛乳 ほうれんそう・もやし・ごぼう にんじん・だいこん・しめじ</p>				
4	5	6	7	8
<p>卒業おめでとう</p>  <p>中学校卒業式(祝業)</p>	<p>・ソフトめん ・大豆入りミートソース ・しょうゆフレンチ ・いちご</p>	<p>・ごはん ・鮭の照り焼き ・ひじきの炒り煮 ・わかめと厚揚げの味噌汁 園児なし</p>	<p>・焼き肉丼 ・えびボールスープ ・クレープ</p>	<p>・ゆかりごはん ・柳カレイのから揚げ ・大崎菜のおひたし ・味噌沢煮椀</p>
熱 835 た 34.0 脂 24.4	熱 718 た 33.8 脂 16.4	熱 877 た 32.4 脂 28.3	熱 643 た 27.4 脂 15.5	
ソフトめん・油 豚肉・ベーコン・大豆・牛乳 たまねぎ・にんじん・トマト ほうれんそう・もやし・いちご	ごはん・油・じゃがいも 鮭・さつま揚げ・厚揚げ・牛乳 にんじん・きぬさや・はくさい だいこん・しめじ・ねぎ	ごはん・油・砂糖・春雨 牛肉・えび・わかめ・牛乳 にんじん・たまねぎ・キャベツ にら・ねぎ・きくらげ	ごはん・片栗粉・油 柳カレイ・豚肉・牛乳 大崎菜・にんじん・しょうが たけのこ・えのきたけ・小松菜	
11	12	13	14	15
<p>・ポークカレーライス ・ひじきのマリネ ・いちごゼリー</p>	<p>・ごはん ・揚げ春巻き ・大根サラダ ・もずくの中華スープ 小601バイキング</p>	<p>・ごはん ・チーズオムレツ ・野菜のツマヨネズあえ ・コーンスープ 園児なし 小602バイキング</p>	<p>・ココア揚げパン ・海藻サラダ ・ウインナーと大豆のトマトスープ 園児最終日</p>	<p>・ちらし寿司 ・いわしのオレンジ煮 ・豚肉と舞茸の炒め物 ・うすくず汁 ・お祝いデザート 中学校1,2年最終日</p>
熱 863 た 25.5 脂 26.8	熱 778 た 19.5 脂 26.4	熱 761 た 24.9 脂 26.6	熱 863 た 30.9 脂 42.3	熱 886 た 35.3 脂 28.2
ごはん・油・じゃがいも・砂糖 豚肉・ひじき・ハム・牛乳 たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・しょうが・にんにく	ごはん・米粉・油・砂糖 豚肉・豆腐・焼き豚・牛乳 だいこん・きゅうり・にんじん えのきたけ・小松菜・ねぎ	ごはん・牛乳 卵・チーズ・ツナ・豆腐・牛乳 小松菜・キャベツ・にんじん コーン・もやし・きくらげ	パン・油・砂糖 ウインナー・大豆・牛乳 キャベツ・もやし・にんじん たまねぎ・セロリー・トマト	ごはん・油・砂糖・片栗粉 いわし・豚肉・鶏肉・牛乳 たけのこ・まいたけ・にんじん ほうれんそう・えのきたけ

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)



3年生のみなさん、
給食の味を忘れない
くださいね！



人気料理のレシピ紹介

★鶏肉のから揚げ★

＜材料 5人分＞

鶏もも肉(皮付き) 50g程度の切り身 5切れ おろししょうが 少々
しょうゆ 大さじ1弱 酒 小さじ1
片栗粉 大さじ3 米粉 大さじ3 揚げ油 適宜

＜作り方＞

- ① 鶏肉の切り身におろししょうが・しょうゆ・酒をかけ、手でもんで味をなじませる。
(時間があれば、30分以上冷蔵庫に入れて味を染み込ませる。)
- ② ①の鶏肉に片栗粉と米粉を混ぜたものをまぶす。
- ③ 170℃位の油で鶏肉の中まで火が通るように揚げる。

★のり酢あえ★

＜材料 5人分＞

ほうれんそう 100g もやし 100g ツナ 50g
しょうゆ 大さじ1弱 酢 大さじ1/2 きざみのり 5g

＜作り方＞

- ① ほうれんそうは3cm位に切る。
 - ② 鍋にお湯をわかし、ほうれんそう・もやしをゆでて水で冷まし、水気をしぼる。
 - ③ ボールに②とツナ・調味料・きざみのりを入れてあえる。
- ※ 野菜は他の野菜(小松菜・白菜・キャベツなど)に変えてもおいしく作ることができます。