3月 給食だより

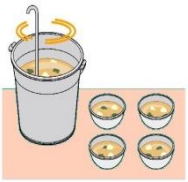
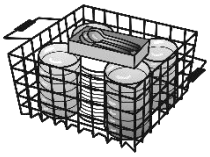
令和３年２月２６日
新潟大学附属長岡中学校

今年度も残りわずかです。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」を活用して
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。** 準備や食べる時間，後片付けの時間を守れましたか。		10月	**成長期の食事について考えよう。** 食べ物の働きがわかりましたか。	
5月	**食事と運動の関係を考えよう。** 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。		11月	**正しい食事のマナーを身に付けよう。** 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。	
6月	**食中毒に気を付けよう。** 給食や食事の前にしっかり手洗いをしましたか。		12月	**寒い季節の食事のとり方を考えよう。** 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。	
7月	**給食の盛り付けについて考えよう。**  最後まで均等に盛り付けられましたか。		1月	**食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう。** 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。	
8・9月	**きまりを守って後片付けをしよう。**  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。		2月	**給食を楽しい会食にしよう。** 仲間や家族と楽しく食事をすることができましたか。	
				○ の 数	

３月献立表

新潟大学附属長岡中学校

月	火	水	木	金
1 ・**ごはん** ・**鶏肉のから揚げ** ・**のり酢あえ** ・**豚汁** 中学校３年給食最終日 卒業リクエスト	2 中学校卒業式 	3 ★ ・わかめごはん ・れんこん入り メンチカツ ・野菜の味噌汁 園児なし	4 ・焼き肉丼 ・春雨スープ	5 ★ ・コッペパン ・はちみつ＆マーガリン ・ジャーマンポテト ・ワンタンスープ
熱 842 た 31.8 脂 27.3		熱 762 た 24.5 脂 23.1	熱 765 た 29.9 脂 23.0	熱 761 た 26.6 脂 27.1
ごはん・じゃがいも・油		ごはん・じゃがいも・油	ごはん・砂糖・油・春雨	パン・じゃがいも・ワンタン
鶏肉・ツナ・豚肉・豆腐・牛乳		豚肉・油揚げ・牛乳	豚肉・豆腐・なると・牛乳	ウインナー・豚肉・牛乳
ほうれんそう・もやし・ごぼう にんじん・だいこん・ねぎ		れんこん・たまねぎ・にんじん だいこん・キャベツ・ねぎ	にんじん・たまねぎ・しょうが にら・小松菜・もやし	たまねぎ・にんにく・にら キャベツ・にんじん・もやし
8 ・ごはん ・車ふの揚げ煮 ・鶏団子汁	9 ★ ・中華めん ・塩ラーメンスープ ・じゃがチーズ	10 ・ごはん ・揚げ春巻き ・中華風コーン卵スープ 園児なし	11 ・ひじきしらす そぼろ丼 ・もずくスープ	12 ・ごはん ・いわしの梅煮 ・小松菜と厚揚げの 味噌汁
熱 723 た 22.3 脂 21.3	熱 784 た 29.7 脂 21.9	熱 872 た 23.2 脂 34.9	熱 809 た 37.4 脂 29.9	熱 674 た 25.6 脂 16.2
ごはん・ふ・砂糖・油	中華めん・油・じゃがいも	ごはん・小麦粉・油・片栗粉	ごはん・油・砂糖	ごはん・じゃがいも
鶏肉・牛乳	豚肉・なると・チーズ・牛乳	豚肉・豆腐・卵・牛乳	豚肉・鶏肉・ツナ・豆腐・牛乳	いわし・厚揚げ・牛乳
キャベツ・たまねぎ・だいこん にんじん・しめじ・ねぎ	にんじん・キャベツ・きくらげ もやし・コーン・たまねぎ	にんじん・コーン・えのきたけ チンゲンサイ・しいたけ	しょうが・枝豆・えのきたけ にんじん・小松菜・ねぎ	小松菜・たまねぎ・にんじん しめじ・梅
15 ・カレークリーム ソースドリア ・切干大根サラダ ・お祝いデザート 園児給食最終日	16 ★ ・ごはん ・お豆とかぼちゃの コロッケ ・味噌沢煮椀 中学校１・２年給食最終日			
熱 924 た 27.7 脂 27.6	熱 786 た 24.1 脂 21.0			
ごはん・マカロニ・油・バター	ごはん・春雨・パン粉・油			
鶏肉・ベーコン・牛乳	豚肉・大豆・かまぼこ・牛乳			
たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・きゅうり・コーン	かぼちゃ・にんじん・ごぼう えのきたけ・小松菜・しょうが			

３年生のみなさん，ご卒業おめでとうございます。
卒業後も時々，学校給食を思い出し，バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしてください。

※　献立は都合により変更になる場合があります。

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

【中学校３年生の卒業リクエスト給食が登場します】

中学校給食委員会のみなさんが，中学校３年生から好きな料理のリクエストを募集してくれました。その結果，人気の高かった料理が３月１日の給食に登場します。

【小学校６年生が家庭科で考えた献立が登場します】

小学校６年生は家庭科の学習をとおして，１食分のバランスのよい給食の献立を考えました。その中の一部の献立が給食に登場します。（★印で表示）

人気料理のレシピ紹介

★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。

野菜は他の野菜を使っても構いません。
きざみのりを入れて少し時間をおくと，のりと野菜がなじみます。