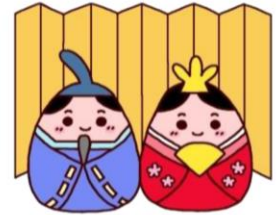


3月 給食たより

令和4年2月28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。 <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>感染症予防を心がけながら、仲間や家族と和やかな雰囲気でする食事ができましたか。</p>	
					○ の 数

3月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

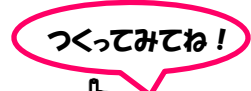
月	火	水	木	金
 <p>【単位】 熱：熱量(kcal) た：たんぱく質(g) 脂：脂質(g)</p>	<p>1 ごはん 鶏の唐揚げ のり酢和え 豚汁 お米のタルト</p> <p>中学3年生給食最終日 卒業リクエスト</p>	<p>2 ほうろーどん 回鍋肉丼 わかめスープ</p> <p>園児なし</p>	<p>3 ごはん 鯖の味噌煮 桃色サラダ すまし汁</p>	<p>4 こくとう 黒糖パン ツナコーンサラダ ポークビーンズ</p>
熱 802 た 30.5 脂 24.0	熱 988 た 34.4 脂 30.1	熱 787 た 30.2 脂 24.9	熱 765 た 28.9 脂 24.7	熱 798 た 30.5 脂 20.9
エネルギーのもとになる食品	ごはん じゃがいも 片栗粉 油	ごはん 砂糖 油	ごはん 砂糖 マヨネーズ	パン 砂糖 じゃがいも 油
体をつくるもとになる食品	鶏肉 ツナ 豆腐 豚肉 のり 牛乳	豚肉 豆腐 なたと わかめ 牛乳	さば はんぺん 豆腐 牛乳	ツナ 大豆 豚肉 牛乳
体の調子を整える食品	小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	キャベツ ピーマン えのきだけ ねぎ 人参 しょうが にんにく	かぶ きゅうり キャベツ 人参 えのきだけ 小松菜 ねぎ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが トマト パセリ
7 ごはん 厚揚げのプルコギ風炒め もずくのかきたま中華スープ	8 おむぎめん 大麦麺 ごもくじり 五目汁 フライビーンズ	9 ごはん さわらの西京焼き ごま和え まめめ味噌汁	10 中学校卒業式	11 ポークカレーライス ツナ海藻サラダ
熱 769 た 29.7 脂 21.3	熱 849 た 33.6 脂 24.9	熱 788 た 34.8 脂 22.1		
ごはん 砂糖 片栗粉 油	めん 片栗粉 砂糖 油	ごはん 砂糖 ごま 油		
豚肉 厚揚げ 卵 豆腐 もずく 牛乳	豚肉 かまぼこ 油揚げ 大豆 牛乳	さわら 豆腐 油揚げ 大豆 牛乳		
人参 玉葱 ピーマン えのきだけ 小松菜 ねぎ	大根 人参 白菜 ねぎ 椎茸	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ		
14 ぶたどん 豚丼 油揚げとじゃがいもの味噌汁 ◆お米のムース	15 ★ ごはん 鮭の塩焼き のりナッツ和え ◆豚汁	16 ◆わかめごはん 厚焼き卵 しょうゆフレンチ 切り干し大根の沢煮椀 ◆コーヒー牛乳	<p>※献立は都合により変更になる場合があります。</p> <p>3年生のみなさん、 ご卒業おめでとうございます!</p> <p>三年生の皆さんは、いよいよ卒業・・・給食ともお別れです。日々の給食から、どのようなことを感じ、学びましたか？ 食べることを大切にすることというのは、自分自身を大切にすることにつながります。給食から学んだことを生かし、健康で充実した毎日を送ってほしいと願っています。</p>	
熱 802 た 30.5 脂 24.0	熱 767 た 35.1 脂 26.4	熱 760 た 26.6 脂 20.4		
ごはん 砂糖 じゃがいも 油	ごはん 砂糖 じゃがいも 油アーモンド	ごはん 砂糖 春雨 油		
豚肉 油揚げ 牛乳	鮭 豚肉 豆腐 のり 牛乳	卵 ハム 豚肉 かまぼこ コーヒー牛乳		
人参 ごぼう 玉ねぎ 絹さや 小松菜 しめじ	キャベツ もやし 小松菜 大根 人参 しめじ ねぎ	小松菜 キャベツ 切り干し大根 えのきだけ 水菜 ねぎ しょうが		

【リクエスト給食が登場します】

3月1日は、中学校給食委員会が実施してくれた中学校3年生の卒業リクエスト献立です。また、今月は小学校のライフガード委員会が企画した人気献立調査で人気の高かった献立(◆で表示)も取り入れました。お楽しみに。

【今月も小学校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



のり酢和え

- 材料(5人分)
- ほうれん草 125g
 - もやし 125g
 - ツナ缶 50g
 - 刻みのり 5g
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 少々
- 作り方
- 鍋にお湯をわかし、ほうれん草ともやしをゆでて水で冷まし、水気をしぼる。ほうれん草は3cm程度に切る。
 - ボールに①とツナ・調味料・きざみのりを入れて和える。
- ※ 砂糖を加えると酸味が和らぎます。お好みで加えてください。

じゃがチーズ

- 材料(5人分)
- じゃがいも 320g
 - 玉ねぎ 90g
 - ベーコン 30g
 - ピーマン 25g
 - バター 12g
 - コンソメ(顆粒) 1.5g
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - プロセスチーズ 45g
- 作り方
- じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切り、ベーコンは短冊切りにする。
 - じゃがいもを蒸す。(レンジでも可)
 - フライパンにバターを熱し、ベーコンと玉ねぎ、ピーマンを順番に炒める。野菜がしんなりしてきたら、コンソメ、塩、こしょうをす。
 - ③に②のじゃがいもを加えてさっと炒めたら火を止める。最後に角切りにしたチーズを加えてひと混ぜする。