

# 3月 給食だより

平成29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**  
 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。  
 下の振り返りチェックも活用してみてください。




## 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、できていた月には ○印 をつけましょう。

<p>4月</p>	<p>給食の流れをつかもう。</p> <p>準備や食べる時間、後片付けの時間を守れましたか。</p>	<p>10月</p> <p>成長期の食事について考えよう。</p> <p>食べ物の働きがわかりましたか。</p>
<p>5月</p>	<p>食事と運動の関係を考えよう。</p> <p>強い体をつくるために食事が必要なことがわかりましたか。</p>	<p>11月</p> <p>正しい食事のマナーを身に付けよう。</p> <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>
<p>6月</p>	<p>食中毒に気を付けよう。</p> <p>給食や食事の前にしっかり手洗いをしましたか。</p>	<p>12月</p> <p>寒い季節の食事のとり方を考えよう。</p> <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>
<p>7月</p>	<p>給食の盛り付けについて考えよう。</p> <p>最後まで均等に盛り付けられましたか。</p>	<p>1月</p> <p>食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう。</p> <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>
<p>8・9月</p>	<p>きまりを守って後片付けをしよう。</p> <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>	<p>2月</p> <p>給食を楽しい会食にしよう。</p> <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>

# 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>せんげつ ひ つづ こんげつ ちゅうがっこう ねんせい</p> <p>・先月に引き続き、今月も中学校3年生の卒業リクエスト料理が登場します。 (太字で表示)</p> <p>・幼稚園児・小学生・中学校3年生の最後の給食実施日には、卒園・卒業をお祝いして、デザートがつきます。</p>	<p>1</p> <p>・わかめごはん</p> <p>・えびフライ</p> <p>・のり酢あえ</p> <p>・厚揚げと小松菜の味噌汁</p> <p>園児なし</p> <p>熱 715 た 27.4 脂 19.5</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>えび・ツナ・厚揚げ・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・だいこん・はくさい</p>	<p>2</p> <p>・ちらし寿司</p> <p>・鮭の塩焼き</p> <p>・キャベツの昆布漬け</p> <p>・豆腐のすまし汁</p> <p>・お祝いデザート</p> <p>園児・中3給食最終日</p> <p>熱 760 た 34.2 脂 21.0</p> <p>ごはん・砂糖</p> <p>鮭・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>キャベツ・にんじん・きゅうり えのきたけ・はくさい・みつば</p>	<p>3</p> <p>卒業おめでとう</p>  <p>中学校卒業式(祝業)</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	
				6	7	8	9
				<p>ちゅうがくせい</p> <p>・中華丼</p> <p>・チャプチェ</p> <p>・デコボン</p> <p>熱 819 た 33.7 脂 23.3</p> <p>ごはん・油・砂糖</p> <p>豚肉・いか・うずら卵・牛乳</p> <p>にんじん・はくさい・もやし たまねぎ・きくらげ・たけのこ</p>	<p>ごはん</p> <p>・柳カレイのから揚げ</p> <p>・菜の花おひたし</p> <p>・味噌沢煮</p> <p>熱 639 た 27.2 脂 15.5</p> <p>ごはん・油</p> <p>柳カレイ・豚肉・牛乳</p> <p>なばな・キャベツ・えのきたけ たけのこ・にんじん・小松菜</p>	<p>セルフチーズ</p> <p>カレーライス</p> <p>・しょうゆフレンチ</p> <p>熱 886 た 30.7 脂 32.2</p> <p>ごはん・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・チーズ・ハム・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・もやし ほうれんそう・グリーンピース</p>	<p>小豆パン</p> <p>・ほうれんそうのグラタン</p> <p>・じゃこ寒天サラダ</p> <p>・ミネストローネ</p> <p>熱 746 た 27.7 脂 22.8</p> <p>パン・油・ごま・じゃがいも</p> <p>ちりめんじゃこ・あさり・牛乳</p> <p>キャベツ・きゅうり・コーン にんじん・たまねぎ・トマト</p>
13	14	15	16				
<p>ごはん</p> <p>・にしの照り煮</p> <p>・ごま酢あえ</p> <p>・豚汁</p> <p>熱 760 た 30.9 脂 22.3</p> <p>ごはん・砂糖・じゃがいも</p> <p>にしん・豚肉・豆腐・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・ねぎ にんじん・ごぼう・だいこん</p>	<p>中華めん</p> <p>・塩ラーメンスープ</p> <p>・えびと大豆のごまがらめ</p> <p>・いちご</p> <p>熱 866 た 36.0 脂 24.4</p> <p>中華めん・油・さつまいも</p> <p>豚肉・えび・大豆・牛乳</p> <p>にんじん・きくらげ・キャベツ もやし・にら・コーン・いちご</p>	<p>ゆかりごはん</p> <p>・鶏肉のから揚げ</p> <p>・おかかあえ</p> <p>・ワントンスープ</p> <p>・お祝いデザート</p> <p>小学校給食最終日</p> <p>熱 927 た 32.8 脂 32.9</p> <p>ごはん・油・ワントン</p> <p>鶏肉・かつお節・豚肉・牛乳</p> <p>キャベツ・小松菜・にんじん しなちく・はくさい・にら</p>	<p>ごはん</p> <p>・あじの塩焼き</p> <p>・大崎菜のごまあえ</p> <p>・じゃがいものそばろ煮</p> <p>熱 828 た 38.3 脂 24.2</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも</p> <p>あじ・厚揚げ・鶏肉・牛乳</p> <p>大崎菜・もやし・にんじん たまねぎ・しいたけ・いんげん</p>				
17	<p>・キムチチャーハン</p> <p>・卵スープ</p> <p>・お米のタルト</p> <p>小学校卒業式(祝業)</p> <p>中学校給食最終日</p> <p>熱 767 た 25.5 脂 23.4</p> <p>ごはん・油・ごま・じゃがいも</p> <p>豚肉・わかめ・卵・牛乳</p> <p>はくさい・ねぎ・にんじん たまねぎ・しめじ・にんにく</p>						

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

## 給食人気料理のレシピ紹介

### しょうゆフレンチ

《材料 5人分》

ほうれんそう 100g もやし 130g ハム 30g しょうゆ 大さじ1弱  
酢 大さじ1/2 サラダ油 小さじ2 塩 少々 こしょう 少々

《作り方》

- ① ほうれんそうはざく切り、ハムは短冊切りにする。
- ② ほうれんそう・もやし・ハムをお湯でゆでて水で冷まし、水気を切る。



### ふわふわ卵のスープ

《材料 5人分》

ベーコン 30g 冷凍ホールコーン 50g にんじん 50g たまねぎ 150g  
卵 2個 パン粉 15g 牛乳 大さじ2 粉チーズ 大さじ1と1/2 パセリ 少々  
コンソメ 大さじ1 しょうゆ 大さじ1弱 塩 少々 こしょう 少々 水 800cc

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切り、パセリはみじん切りにする。  
冷凍ホールコーンは解凍しておく。
- ② 卵を割って溶きほぐし、そこにパン粉・牛乳・粉チーズも入れて混ぜておく。
- ③ 鍋ににんじん・たまねぎ・水を入れて煮る。  
材料に火が通ったら、ベーコン・ホールコーン・調味料を入れてさらに煮る。

