



# 2021年 3月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金	
こんだて	1	2	3	4	5	
	<p>中学校のみアーモンドフィッシュ</p> <p>中華サラダ</p> <p>春巻き</p> <p>中華めん</p> <p>とんこつ</p> <p>ラーメンスープ</p>	<p>中学校卒業お祝い献立</p> <p>中学校:お祝いケーキ</p> <p>梅肉和え</p> <p>鶏肉のピリ辛焼き</p> <p>ごはん</p> <p>紅白はんぺん</p> <p>のすまし汁</p>	<p>上巳の節句(ひな祭り) 献立</p> <p>ひしもち</p> <p>菜の花の辛子和え</p> <p>小袋のり 鮭のみそ焼き</p> <p>ちらし寿司</p> <p>あさりとかめ</p> <p>のすまし汁</p>	<p>柑橘果物</p> <p>牛丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>わかめの</p> <p>みそ汁</p>	<p>ごま和え</p> <p>さわらの塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>里芋の</p> <p>みそ汁</p>	
	エネルギー	689 kcal   904 kcal	635 kcal   853 kcal	693 kcal   804 kcal	683 kcal   789 kcal	627 kcal   745 kcal
	塩分	2.8 g   3.8 g	1.9 g   2.4 g	3.1 g   3.7 g	1.9 g   2.3 g	1.7 g   2.0 g
	補ってほしい食品	きのこ類	種実類	いも類	魚介類	乳製品
あか	牛乳 豚肉 ハム 中のみいわし	牛乳 鶏肉 かつお節 はんぺん	牛乳 油揚げ たまご さけ みそ あさり 豆腐 わかめ のり	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐 みそ	牛乳 さわら 油揚げ 豆腐 みそ	
みどり	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし	キャベツ きゅうり にんじん 梅干し	れんこん にんじん たけのこ かんぴょう	にんじん ごぼう 玉ねぎ しいたけ	もやし キャベツ 大崎菜 にんじん	
きいろ	メンマ きくらげ ねぎ 玉ねぎ 白菜 きゅうり	ほうれん草 大根 えのきたけ ねぎ	しいたけ 菜の花 キャベツ コーン 大根	ねぎ えのきたけ 柑橘果物	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	
8	9	10	11	12		
こんだて	<p>小松菜の磯マヨ和え</p> <p>いわしの白露煮</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさん</p> <p>みそ汁</p>	<p>りんご</p> <p>ミモザサラダ</p> <p>ビーフカレーライス</p> <p>(麦ごはん)</p>	<p>コーヒ-の素</p> <p>大豆サラダ</p> <p>ウインナーロールエッグ</p> <p>ココア米粉</p> <p>あさり入り</p> <p>コッパパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>にらともやしのお浸し</p> <p>鱈のフライ</p> <p>ごはん</p> <p>きのこ汁</p>	<p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>ハンバーグのオニオンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	
エネルギー	647 kcal   766 kcal	720 kcal   842 kcal	669 kcal   891 kcal	666 kcal   784 kcal	817 kcal   669 kcal	
塩分	1.8 g   2.2 g	2.3 g   2.8 g	2.3 g   3.9 g	2.0 g   2.4 g	2.2 g   1.9 g	
補ってほしい食品	種実類	大豆製品	小魚類	卵類	くだもの	
あか	牛乳 いわし のり かつお節 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 牛肉 たまご ハム	牛乳 たまご ウインナー 大豆 ハム ベーコン あさり	牛乳 たら ハム 厚揚げ みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節 厚揚げ みそ	
みどり	しょうが 小松菜 もやし	玉ねぎ にんじん ほうれん草 にんにく	キャベツ きゅうり コーン にんじん	にら もやし にんじん まいたけ	玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	
きいろ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり りんご	玉ねぎ セロリートマト パセリ	しめじ えのきたけ 大崎菜 なめこ ねぎ	もやし にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	
15	16	17	18	19		
こんだて	<p>コーンお浸し</p> <p>大豆とじゃこの揚げ煮</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレー南蛮</p> <p>つけ汁</p>	<p>紅白なます</p> <p>金目鯛の照り焼き</p> <p>ごはん</p> <p>紅白だんご</p> <p>のすまし汁</p>	<p>五目きんぴら</p> <p>鶏肉のごまみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>けんちん汁</p>	<p>茎わかめサラダ</p> <p>たらとポテトのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>中華コーン</p> <p>卵スープ</p>	<p>柑橘果物</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>あつあげとさつ</p> <p>まいものみそ汁</p>	
エネルギー	706 kcal   910 kcal	689 kcal   843 kcal	637 kcal   849 kcal	681 kcal   804 kcal	685 kcal   803 kcal	
塩分	2.6 g   2.9 g	2.1 g   3.1 g	1.6 g   1.7 g	2.3 g   2.8 g	1.7 g   2.1 g	
補ってほしい食品	乳製品	いも類	きのこ類	大豆製品	海藻類	
あか	牛乳 豚肉 大豆 じゃこ かつお節	牛乳 金目鯛 わかめ 豆腐 なたと 中のみヨーグルト	牛乳 鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐	牛乳 すけとうだら 茎わかめ 鶏肉 たまご	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	
みどり	玉ねぎ にんじん 大崎菜 しめじ ねぎ キャベツ 小松菜 コーン	大根 にんじん えのきたけ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 大根	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ トマト きゅうり	玉ねぎ にんじん にら もやし 白菜キムチ	
きいろ	ソフト麺 油 片栗粉 砂糖 さつまいも ごま	米 砂糖 白玉もち 小・特支のみけーキ	米 ごま油 ごま 砂糖 里芋	米 油 じゃがいも ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも	
22	23	24	日			
こんだて	<p>クレープ</p> <p>のり酢和え</p> <p>鶏肉のから揚げ</p> <p>わかめ</p> <p>豚汁</p> <p>ごはん</p>	<p>大崎菜の煮びたし</p> <p>めばるの西京焼き</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p>	<p>柑橘果物</p> <p>ブロッコリーのツナマヨサラダ</p> <p>きなこ</p> <p>揚げパン</p> <p>クラム</p> <p>チャウダー</p>	<p>基準</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</p>		
エネルギー	725 kcal   849 kcal	593 kcal   774 kcal	672 kcal   876 kcal			
塩分	2.2 g   2.8 g	1.4 g   1.8 g	2.5 g   3.3 g			
補ってほしい食品	魚介類	いも類	卵類	家庭で補ってほしい食品		
あか	牛乳 わかめ 鶏肉 ツナの のり 豚肉 豆腐 みそ たまご	牛乳 めばる みそ 油揚げ 豚肉	牛乳 きな粉 ツナ ベーコン 生クリーム チーズ	赤: 体を成長させるものになる食品		
みどり	しょうが 小松菜 キャベツ	大崎菜 しめじ えのきたけ	ブロッコリー キャベツ コーン しめじ	緑: 体の調子を整える食品		
きいろ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	にんじん ごぼう たけのこ	にんじん 玉ねぎ 柑橘果物 パセリ	黄: 体を動かすエネルギーになる食品		
		米 片栗粉 油 砂糖 里芋 薄粉 パター 小麦粉	米/パン 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター			

3月のお米は  
上北谷小学校区産  
こしいぶき  
です。

市内の生産者さんに  
感謝して、味わって  
いただきます。





# 2021年 3月の給食だより



★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

寒さも日増しに和らぎ、日差しも春を思わせる今日この頃です。今月は卒業、年度末のまとめなど、区切りの月です。今年1年間の食生活を振り返り、来年度の目標を持てるようにしましょう。

## 1年間の食生活・生活習慣を見直そう！

こんな食生活・生活習慣になりがちだった人はいませんか？

食事を抜くことが多い。

はあ～  
普段から運動をあまりしない。

飲み物で流し込むように食べたり、よくかまなくて食べたりすることが多い。

主食・主菜・副菜・汁物がそろわない食事をする人が多い。

夜遅い時間に夜食やお菓子を食べる習慣がある。

## おうちの方と協力し、来年度1年間で、よりよい食習慣・生活習慣になるようにしましょう！

3食きちんと食べないと、脂肪をためこみやすい体になります。1日のスタートの朝食は特にしっかり食べましょう。

体を動かす遊びをしたり、積極的にお手伝いをして体を動かしましょう。体が丈夫になり、生活習慣病の予防にもなります。

よくかんで食べるようにしましょう。食べ物の味がよく分かり、脳の働きがよくなり、虫歯の予防にもなります。

主食・主菜・副菜・汁物をきちんとそろえて食べることで、それぞれの料理が体の中で相互に働き、体調をととのえてくれます。

寝る前に食べると、脂肪を溜め込み、肥満の原因になります。又、朝すっきり起きられないので、寝る前に食べるのは控えましょう。

## よりよい食習慣・生活習慣のポイント→

- ① バランスのよい食事
- ② 積極的な運動
- ③ 規則正しい生活

## 1年間ありがとうございました！

1年間給食に御理解・御協力をいただきありがとうございました。給食センターではこれからもみなさんに喜んでもらえる給食をお届けします。中学3年生のみなさんはあと少しで9年間食べてきた給食も卒業です。これまで食べてきた給食の味や、給食で学んだ食事のマナーなどを忘れずにいてください。今月は、人気野菜料理を紹介し、給食の味を自分でも作ることができますので、是非、挑戦してみましょう。

### 副菜：海苔酢和え

《材料：4人分》

- ・焼海苔…1枚
- ・ほうれん草…2わ
- ・キャベツ2枚又はもやし2つかみ
- ・ツナ…2分の1缶

◎和えだれ

- ・さとう…ひとつまみ
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・酢…小さじ2

### 《作り方》

- ①野菜を洗い、キャベツを千切りにしておきます。
- ②沸騰したお湯で、野菜を1分ほどゆで、冷たい水で冷やし、水気をよく絞っておきます。ほうれん草は2cm位に切ります。
- ③野菜・ツナ・きざみ海苔に和えだれを和えて出来上がりです。

### 《ポイント》

野菜の水気をしっかり絞ることで、和えだれの味がよくなじみ、お弁当などに入れても美味しく食べられます。

### \* 中学校 \*

- 2日 南中3年最終日
- 3日 南中卒業式
- 今町中、西中3年最終日
- 4日 見附中3年給食なし
- 5日 見附中3年最終日
- 8日 見附中、今町中
- 西中卒業式

### \* 特別支援学校 \*

- 5日 中学部給食なし
- 高等部3年給食なし

## \* 3月の予定 \*

### ★給食最終日★

- 3/16⇒見附特別支援学校
- 18⇒名木野小
- 19⇒新潟小
- 22⇒見附小、上北谷小、今町小
- 23⇒第二小、田井小、葛巻小、南中、西中
- 24⇒見附中、今町中