



2022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	日	基準	1	受験応援献立	2	中学校卒業お祝い献立	3	上巳の節句(ひな祭り)献立	4	あお豆 青菜のごま和え
	副菜	しゅさい 主菜	ガルバンゾーサラダ	チキンたれカツ	和風ポテトサラダ	いかの竜田揚げ	ほうれん草のお浸し	豚肉の甘辛炒め	ぶりのお浸し	ぶりのお浸し
	主菜	しゅさい 主菜	ごはん	たこボール	ごはん	紅白	ちらし寿司	あさりの	ごはん	大根と油揚げ
	汁物	しるもの 汁物	スープ	白玉汁	ひなあられ	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁
	エネルギー	小 kcal	中 kcal	647 kcal	768 kcal	680 kcal	917 kcal	594 kcal	703 kcal	616 kcal
塩分	小 g	中 g	2.8 g	3.2 g	2.1 g	2.4 g	2.6 g	3.1 g	1.5 g	1.7 g
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品		いも類		種実類		くだもの		海藻類	
あか	赤: 体をつくるもとになる食品		牛乳 鶏肉 ハム チーズ たこ		牛乳 いか 大豆 かつお節		牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節		牛乳 ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	
みどり	緑: 体の調子を整えるもとになる食品		キャベツ コーン 白菜 にんじん		しょうが きゅうり にんじん		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう		もやし 小松菜 にんじん 大根	
きいろ	黄: エネルギーのもとになる食品		米 パン粉 油 砂糖		米 片栗粉 油 じゃがいも		米 砂糖 油 麩 ひなあられ		米 砂糖 ごま 里芋	
こんだて	7	ひじきの炒り煮	8	はるか	9	ガーリックサラダ	10	もやしときゅうりの中華サラダ	11	青菜のお浸し
	ししやもフライ	きんぴら丼	おじゃが	オムレツ	ハンバーグのオニオンソースかけ	銀鮭の塩麹焼き	ごはん	豆腐とわかめ	ごはん	なめこの
	厚揚げの	おじゃが	団子汁	クリーム	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁
	カレー煮	おじゃが	団子汁	シチュー	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁	のみそ汁
	エネルギー	645 kcal	810 kcal	645 kcal	754 kcal	652 kcal	882 kcal	636 kcal	776 kcal	609 kcal
塩分	1.8 g	2.3 g	1.5 g	1.8 g	2.6 g	3.4 g	1.8 g	2.3 g	1.7 g	2.0 g
補ってほしい食品	いも類		魚介類		大豆製品		いも類		くだもの	
あか	牛乳 ししやも ひじき 高野豆腐		牛乳 豚肉 鶏肉 みそ		牛乳 卵 ハム 豚肉 チーズ		牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ		牛乳 さけ かつお節 厚揚げ	
みどり	にんじん ごぼう いんげん にんにく		れんこん ごぼう にんじん いんげん		キャベツ 小松菜 にんじん コーン		玉ねぎ きゅうり にんじん もやし		小松菜 もやし にんじん コーン	
きいろ	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉		米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油		米粉パン 黒糖 砂糖 さつまいも		米 砂糖 春雨 ごま油 ごま		米 アーモンド 砂糖 じゃがいも	
こんだて	14	苜蓿わかめサラダ	15	紅白ナムル	16	アーモンド和え	17	切干大根とにんじんの炒め物	18	ヨーグルト和え
	さつまいもと鶏肉のじゃこ和え	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	いわしのニラみそだれ	玉子焼き	ほうれん草のソテー	ごはん	肉じゃが	カレーライス	
	中華めん	しょうゆ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	ラーメンスープ	かき玉汁	ごはん	鶏ごぼう汁	ごはん	肉じゃが	ごはん	ごはん	ごはん	
	エネルギー	655 kcal	809 kcal	681 kcal	717 kcal	654 kcal	773 kcal	612 kcal	723 kcal	701 kcal
塩分	3.1 g	3.8 g	1.7 g	2.2 g	1.8 g	1.9 g	1.8 g	2 g	2.2 g	2.6 g
補ってほしい食品	きのご類		魚介類		いも類		大豆製品		種実類	
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 じゃこ 苜蓿わかめ		牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ヨーグルト		牛乳 いわし みそ 鶏肉 豆腐		牛乳 卵 豚肉		牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	
みどり	コーン キャベツ もやし にんじん 長ねぎ		大根 もやし にんじん 小松菜		にら 小松菜 キャベツ にんじん		切干大根 にんじん にら 玉ねぎ		玉ねぎ にんじん えだ豆 にんにく しょうが トマト	
きいろ	中華めん 油 さつまいも 片栗粉		米 ごま油 ごま 片栗粉		米 片栗粉 砂糖 アーモンド		米 ごま油 ごま じゃがいも		米 麦 じゃがいも 油 ルウ	
こんだて	21	春分の日	22	大崎菜のり酢和え	23	フレンチサラダ	24	チーズ入りひじきサラダ	3月のお米は 見附小学校区産 つきあかりです。 市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきますよ。 	
	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ	鶏の唐揚げ			
	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン	チョコプリン			
	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ	わかめ			
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
エネルギー			693 kcal	810 kcal	671 kcal	829 kcal	609 kcal	721 kcal		
塩分			2.6 g	3.0 g	3.0 g	3.8 g	2.2 g	2.6 g		
補ってほしい食品	きのご類		きのご類		くだもの		種実類			
あか	牛乳 わかめ 鶏肉 のり ベーコン		牛乳 ウインナー 大豆 豚肉		牛乳 にしん 昆布 ひじき		牛乳 にしん 昆布 ひじき			
みどり	大崎菜 もやし にんじん にんにく		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん			
きいろ	米 片栗粉 油 いんげん豆		米粉パン ごま オリーブ油		米粉パン ごま オリーブ油		米粉パン ごま オリーブ油			

3月の予定

こ ん だ て	* 小学校 *		* 中学校 *	
	18日	新潟小 給食最終日	2日	見附中、今町中、西中 3年生給食最終日
	22日	見附小、名木野小、上北谷小、 今町小 給食最終日	3日	南中3年生給食なし
	23日	第二小、田井小、葛巻小 給食最終日	4日	南中 3年生給食最終日
			7日	全中学校 給食なし
エネルギー 塩分 補ってほしい食品	* 特別支援学校 *		23日	見附中、南中 1・2年生給食最終日
あか	4日	中学部給食なし	24日	今町中、西中 1・2年生給食最終日
みどり	15日	給食最終日		
さいろ				



2022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。

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、よくかまないで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ことが多い。

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ね。