

3月

給食だより



野々市市小学校給食センター

今年度も残り1か月となりました。これまで給食や食について、おたよりで様々なことをお伝えしてきました。1年間で学んだことを振り返って、今後の生活に生かして欲しいと思います。

1年間の記録

食育の学びをふりかえろう！

給食では、子どもたちの「食べる力」を育てるために、食育の6つの視点に沿ってめあてを立て、指導を行ってきました。そこで今回は、この6つの視点を入れためあてごとに、1年間の学びを振り返ります。おさまと一緒に話題にいただき、食育の理解を深めるきっかけになれば幸いです。

食事の重要性

給食だより 5月号

給食だより 9月号

給食だより 12月号

毎日の食事は体をつくり、風邪を予防するには、野菜のビタミンA、果物のビタミンC、ごまやナッツ類のビタミンEを組み合わせるといいですね。朝ごはんは学校での活動に必要なエネルギーになります。ご家庭でも、主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べる工夫をしていただければと思います。

食文化

給食だより 10月号

給食だより 11月号

和食の魅力やお米のよさを学び、お箸の使い方を意識しながら、『まごわやさしい』の組み合わせで栄養バランスがとれることもわかります。家庭でも和食や旬の食材に触れるきっかけになるといいですね。

心身の健康

給食だより 4月号

給食だより 6月号

学校給食が、成長期に必要な栄養を摂れることがわかります。よく噛むことや歯の生え変わりに合わせた噛み方も意識できるといいですね。

社会性

2. 給食だより

正しい姿勢やマナーを意識して楽しく食べること、季節や体調に合わせて食品や飲み物を選ぶこと、給食が多くの人に支えられていることを学びました。ご家庭でも、食事の姿勢や声かけ、体調に合わせた食べ方や飲み物の選び方、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にすることなどを、ぜひ日々の食事の中で話題にしてみてください。

食品を選択する能力

給食だより 7月号

正しい姿勢やマナーを意識して楽しく食べること、季節や体調に合わせて食品や飲み物を選ぶこと、給食が多くの人に支えられていることを学びました。ご家庭でも、食事の姿勢や声かけ、体調に合わせた食べ方や飲み物の選び方、「いただきます」「ごちそうさま」を大切にすることなどを、ぜひ日々の食事の中で話題にしてみてください。

感謝の心

給食だより 1月号

写真で見ると、給食の舞台裏がわかります。子どもたちも、給食の準備や配膳に協力し、感謝の心を育んでいます。

2月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです!」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

2/9 ほうれん草のみそ汁… 普段のみそ汁には小松菜を使うことが多いですが、冬においしいほうれん草を使いました。ほうれん草のやわらかい食感が子どもの嗜好に合ったようで、「やわらかくておいしい!」「ほうれん草好き」といった声がたくさん聞こえてきました。



3月 学校給食献立表



富陽 小学校

日 曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える			熱や力になる		エネルギーたんぱく質脂質行事食等		
	主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品		636	Kcal	
2月	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのサラダ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 あつあげ 大豆ペースト	みそ	しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	サラダ油	24g	24g	
3火	すしごはん		ちらしずし とりにくとじゃがいものてりあえ とうふとあおさのみそ汁 ひなまつりゼリー	牛乳 牛乳	うす揚げ ふかし 炒り卵 絹ごし豆腐 乾燥あおさ 鶏肉 大豆ペースト	にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ えだまめ	れんこん たまねぎ しょうが さやいんげん	すし飯 大豆油 三温糖 サラダ油 片栗粉 ひなまつりゼリー	じゃがいも	26g	20g	
4水	ごはん		シウマイ パンパツジー マーボーラーメン	牛乳 牛乳 鶏ささみ みそ	豆腐 シウマイ 豚肉	きゅうり キャベツ もやし にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま油 ラーメン	ごま油 片栗粉	23g	20g	
5木	ごはん		さばのみそに こんにやくのピリから とんじる	牛乳 さば みそ さつまあげ	豚肉 うす揚げ	しょうが ねぎ にんじん こんにやく	青ピーマン ごぼう だいこん たまねぎ	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	じゃがいも	26g	26g	
6金	ごはん		だいずとしらすのごまからめ にくじゃが せとかオレンジ	牛乳 大豆 しらす 豚肉		せとか にんじん たまねぎ こんにやく	さやいんげん	白飯 片栗粉 大豆油 ごま	三温糖 水あめ サラダ油 じゃがいも	614	24g	
9月	わかめごはん		オイマヨグラタン だいこんのみそしる	牛乳 牛乳 鶏肉 チーズ	わかめ あつあげ みそ 大豆ペースト	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん	えのきたけ ねぎ	白飯 ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖	小麥粉 マヨネーズ じゃがいも	614	25g	
10火	ごはん		さけフライ タルタルサラダ はくさいのスープ	牛乳 牛乳 鶏卵 卵スプレッド	豚肉 鮭 鶏肉 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ こまつな	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖	638	28g	
11水	ごはん		チンジャオロースードン ワンタンスープ ソフトクリームヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	チーズ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	しょうが 青ピーマン チンゲンサイ 赤ピーマン はくさい	白飯 片栗粉 大豆油 サラダ油	三温糖 ワンタン	644	23g	
12木	コッパン		ミートソーススパゲッティ キャベツのスープに ミックスジャム	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	チーズ ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	青ピーマン トマト水煮 キャベツ コーン	コッパン 小麦粉 スパゲッティ オリーブ油 三温糖	じゃがいも ジャム	616	25g	
13金	せきはん		てりやきハンバーグ ツナサラダ さわいわん おいわいケーキ	牛乳 牛乳	大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 ツナ 鶏肉	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	コーン にんじん 干しいたけ ごぼう 糸みつば たけのこ	赤飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 お祝いデザート	706	31g	
16月	むぎごはん		ビーフカレーライス フルーツカクテル	牛乳 牛乳 チーズ	牛肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト水煮 トマトピューレ パイン缶 黄桃缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 小麦粉	バター なしゼリー カレールウ グラニュー糖 カクテルゼリー マスカットゼリー	770	21g	
17火	卒業式											
18水	ごはん		あじのたつたあげ ひじきサラダ とうにゅうじる	牛乳 鶏肉 鮭 ひじき 糸かまぼこ	鶏肉 木綿豆腐 みそ 豆乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 米粉 片栗粉	大豆油 サラダ油 じゃがいも	612	28g	
19木	ごはん		あげギョウザ ねぎだれナムル ジャジャンどうふ	牛乳 牛乳	豚肉 ギョウザ ロースハム あつあげ	にんじん もやし こまつな ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	干しいたけ ごぼう 糸みつば	白飯 大豆油 片栗粉 三温糖	ごま油 片栗粉	671	25g
20金	春分の日											
23月	ごはん		ヤンニョムチキン チャプチェ コーンたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	豆腐 鶏卵	たまねぎ たけのこ エリンギ 赤ピーマン	にんにく しょうが にんじん しめじ	コーン チンゲンサイ	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま サラダ油 春雨 ごま油	695	30g
24火	チキンライス		スコップコロッケ やさいスープ こめこのブルーベリータルト	牛乳 牛乳 牛肉 豚肉	鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	えのきたけ こまつな	ケチャップライス じゃがいも バター サラダ油 三温糖	ブルーベリータルト 片栗粉 パン粉 オリーブ油	668	22g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。
 ●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



《オイマヨグラタン》

【材料】4人分

- 鶏ムネ肉皮なし(2cm角) 1/3枚
- 料理酒 小さじ1
- にんじん(粗みじん) 1/4本
- 玉ねぎ(粗みじん) 1/3個
- 塩、こしょう 少々
- 油 小さじ1
- 小麦粉 小さじ1

- オイスターソース
- マヨネーズ
- 砂糖、しょうゆ
- 水
- じゃがいも(1.5cm角) 大さじ1
- フロッコリー(小房) 大さじ2
- ピザ用チーズ 中2個

- 大さじ1
- 大さじ2
- 各小さじ1
- 大さじ2
- 中2個
- 1/4かぶ
- 30g

【作り方】

- ① じゃがいもとフロッコリーは茹でるかレンジでチンして柔らかくしておく。
- ② 熱した鍋に油をひいて、鶏肉、にんじん、玉ねぎを順番に炒めて塩こしょうをふる。
- ③ 火が通ったら小麦粉をふり入れ、Aで調味する。
- ④ ①を加えて混ぜたら、耐熱容器に移してチーズをのせる。
- ⑤ トースターかオーブンでこんがりするまで焼く。

じゃがいもは
600W3分
フロッコリーは
600W2分
柔らかくなりますよ



春休みにぜひおさんと作ってみませんか?
 その他の気になる給食レシピがあれば
 ←こちらでチェックしてみてください

