

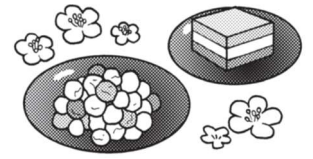
給食だより



平成31年3月

上越市立柿崎第二学校給食センター

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、みなさんは給食でいろいろなものを食べたり、学んだりしてきましたが、「食」について興味や関心が高まりましたか？1年をふり返ってみましょう。



1年間の食生活をふり返ろう

| | |
|--|---|
| <p>朝ごはんをしっかりと食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> | <p>おやつを食べすぎに気を付けましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> |
| <p>正しい手洗いができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> | <p>好き嫌いせずに食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> |
| <p>食事のあいさつができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> | <p>食事の準備や後片付けができましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> |
| <p>正しくはしをも持てましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> | <p>できた………2点 だいたいできた………1点 できなかった………0点</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>合計してみよう！</p> </div> |
| <p>よくかんで食べましたか？</p> <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p> | <p>合計してみよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・12点以上の人……よくできました。この調子で来年度もがんばりましょう。 ・6～11点の人……その調子です。「だいたいできた」こも、「できた」になるようにがんばりましょう。 ・5点以下の人……できなかったことは来年度できるようにしましょう。 |



●○毎月19日は食育の日！○●

「ふるさと上越の輝く先人たち～食を通して郷土の偉人について学ぼう～」

今月紹介する上越の偉人は、「坂口 謹一郎」です。世界的な応用微生物学者で、微生物が行う発酵について研究した方です。食育の日献立では、発酵食品である「甘酒」や「塩こうじ」を使った料理を味わいます。食育の日献立をお楽しみに！

























上越市食育推進キャラクター
「もぐもぐジョッピー」



平成31年 3月分

学校給食こんだて表

〔柿崎区第2給食センター小学校〕 上越市教育委員会

| 日曜 | 献立名 | | 使用材料名 | | | エネルギー Kcal | たん白質 g | |
|------|---|---|---|---|--|---|-----------|------------|
| | 主食 | 飲み物 | おかず | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | | | 体の調子を整えるもの |
| 1 金 | ごはん  | 牛乳  | ふとまきたまご ピリからこんにゃく めぎすのつみれじる | ぎゅうにゅう たまご ちくわ とうふ めぎす みそ だいず | こめ さとう ごまあぶら | こんにゃく にんじん しめじ たけのこ さやいんげん たまねぎ なぎがねぎ | 616 | 26.1 |
| 4 月 | ごはん  | 牛乳  | あつあげのチリソースがけ ポパイサラダ もずくのみそし る | ぎゅうにゅう あつあげ あおだいず とうふ もずく みそ だいず | こめ こめあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | なぎがねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじ ん たまねぎ | 654 | 22.6 |
| 5 火 | ゆでちゅうか めん  | ほっこうにゅう (いちご)  | しょうゆラーメンスープ はるまき くきわかめのあえも の | はっこうにゅう ぶたにく なると くきわかめ | ちゅうかめん こめあぶら だいずあぶら ラード こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめ ごまあぶら | いちご しょうが にんにく メンマ にんじん たまねぎ もやし ながねぎ コーン キャベツ ほししいたけ | 638 | 22.5 |
| 6 水 | ごはん  | 牛乳  | いかのねぎみそやき じゃがいものきんぴら かきたまじる スイートポテト | ぎゅうにゅう いか みそ さつまあげ とうふ たまご とうにゅう だいず | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも こめあぶら でんぶん さつまいも こめこ | にんにく しょうが ながねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきたけ | 682 | 26.8 |
| 7 木 | ごはん  | 牛乳  | ししゃものマヨネーズやき オータムポエムのいそあえ にくじゃが | ぎゅうにゅう ししゃも あおのりこ のり ぶたにく あつあげ | こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう | オータムポエム もやし にんじ ん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | 652 | 25.9 |
| 8 金 | こめこ あげパン  | 牛乳  | ウインナーソーセージ やさいンター ポトフ | ぎゅうにゅう ウイン ナー とりにく あおだ いず | こめこパン こめあぶら さとう さともしも | キャベツ ほうれんそう にんじ ん コーン たまねぎ だいこん しめじ | 666 | 27.8 |
| 11 月 | ごはん  | 牛乳  | セルフのツナそぼろどん ポテトサラダ あつあげともやしのみそしる | ぎゅうにゅう ツナ たまご あおだいず あつあげ かまぼこ み そ | こめ さとう じゃがいも だいずあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ | にんじん ごぼう きゅうり コーン もやし たけのこ | 658 | 25.3 |
| 12 火 | わかめごはん  | 牛乳  | とりにくのからあげ こんにゃくサラダ コーンスー プ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ | こめ でんぶん こめこ こめあぶら ごまあぶら | しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん こんにゃく たまねぎ コーン ほうれんそう | 631 | 24.8 |
| 13 水 | ごはん  | 牛乳  | さけのてりやき にんじんしりしり とんじる | ぎゅうにゅう さけ ツ ナ たまご ぶたにく とうふ みそ | こめ さとう こめあぶら じゃがいも だいずあぶら でんぶん | にんじん もやし だいこん たまねぎ こんにゃく | 624 | 31.9 |
| 14 木 | むぎごはん  | 牛乳  | カレー あおだいずサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅ うあおだいず | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ コーン | 689 | 24.3 |
| 15 金 | ごはん  | 牛乳  | 【しょくいくの日こんだて】 とりにくのあまぎけトマトソー ス アーモンドおひたし たらのしおこうじじる | ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ | こめ オリーブゆ アーモンド | トマト にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう はくさ い だいこん ごぼう しめじ ながねぎ | 618 | 30.9 |
| 18 月 | なのほなごはん  | 牛乳  | とうふハンバーグ こんぶあえ さくらのすましじる おいわいいちごゼリー | たまご ぎゅうにゅう とうふ とりにく おか ら こんぶ わかめ かまぼ こ だいず とうにゅう | こめ くるまい さとう なたねあぶら でんぶん だいずあぶら | たまねぎ にんじん しょうが なのほな キャベツ えのきたけ ながねぎ いちご あおな | 648 | 23.5 |

一食平均エネルギー：648 Kcal

たんぱく質：26.0 g

脂質：18.4 g

食塩：2.3 g