

3月

# 給食だより



小千谷市学校給食センター  
2024年 3月

こんげつ ねんかん はんせい  
今月のめあて 1年間の反省をしよう

今年度も残りわずかとなりました。みなさんはこの1年間、家庭での食事や学校での給食が栄養になって体も心も大きく成長したことでしょう。進級・卒業を前に1年間を振り返って新年度の準備をしましょう。

## 1年間の給食の時間や食生活を振り返りチェック

- 給食の準備と後片付けを、衛生面や安全面に気を付けて行った。
- 歯の健康に気を付け、よく噛んで食べ、食後の歯磨きもきちんとした。
- 好き嫌いせず、苦手な食品も積極的に食べるよう心がけた。
- 朝昼夕の3食を毎日とり、規則正しい生活リズムを過ごせた。
- 心を込めて食事のあいさつをした。
- 間食や夜食は内容を考え、時間を決めてとった。
- 食事中は、はしと食器を正しく持つなど、マナーを守って食事をした。



## 令和5年度の「おちやっ子わくわくメニュー」を振り返ってみよう！

- 6月 「カミカミ給食」
- 7月 「小千谷のお祭り給食」
- 9月 「まごはやさしい給食」
- 10月 「中越大震災の日 防災食」
- 11月 「錦鯉給食」
- 「きらっと新潟米・地場もん給食」
- 「小千谷産の牛肉を使用した牛丼給食」
- 12月 「減塩給食」

1月 学校給食週間  
「小千谷の気になる方に聞きました！  
教えてあなたの推しメニュー」



みなさんが「わくわく」するメニューを来年度も提供できるようにがんばります！

1月25日実施「ウクライナ出身イリナさん推しメニュー」

2月 「風船一揆給食」



月	火	水	木	金													
<p>↑牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>小：1杯 - /たんばく質/食塩相当量 中：1杯 - /たんばく質/食塩相当量 高：1杯 - /たんばく質/食塩相当量</p> <p>基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満</p>	<p>つくってみよう！人気の給食メニュー</p> <p>「鶏のから揚げ」材料4人分</p> <p>・鶏もも切り身 40g 4切</p> <p>酒 小さじ1 醤油 大さじ1 おろし生姜 4g こしょう 少々</p> <p>片栗粉 適量 揚げ油</p> <p>(作り方) ①★の調味料を鶏肉に入れ、30分以上漬けておく。 ②片栗粉をまぶして175℃から180℃の油で揚げる。</p> <p>※ 片栗粉に小麦粉を少し混ぜるとカラッとした仕上がりになります。</p>	<p>1</p> <p>五目豆 / 鶏肉の ごまだれかけ</p> <p>ごはん / 具だくさん 汁</p> <p>674kcal/29.3g/2.2g 804kcal/34.4g/2.8g 829kcal/35.0g/2.8g</p>	<p>4</p> <p>小千谷中リクエスト</p> <p>ゆかり / ひじきと あえ / 大豆のチーズ 焼き</p> <p>ごはん / 豚汁</p> <p>632kcal/24.8g/2.5g 755kcal/29.1g/3.1g 780kcal/29.7g/3.1g</p>	<p>5</p> <p>小千谷中リクエスト</p> <p>ポテト / れんこん サラダ / ハンバーグ</p> <p>ごはん / ワンタン スープ</p> <p>700kcal/25.5g/2.2g 832kcal/30.3g/2.5g 857kcal/30.9g/2.5g</p>	<p>6</p> <p>3年なし</p> <p>にんじん / 鶏の ごぼうの / 照り焼き シシリ</p> <p>ごはん / どさんこ汁</p> <p>633kcal/28.7g/2.1g 759kcal/34.2g/2.6g 784kcal/34.8g/2.6g</p>	<p>7</p> <p>3年なし</p> <p>デコボン / 大豆と小魚の 揚げ煮</p> <p>ソフトめん / きつね かきたま汁</p> <p>709kcal/29.8g/2.7g 840kcal/35.3g/3.5g 840kcal/35.3g/3.5g</p>	<p>8</p> <p>3年なし</p> <p>きりざい / 車麩の 揚げ煮 2個</p> <p>ごはん / 塩鶏汁</p> <p>653kcal/23.1g/2.1g 785kcal/27.4g/2.6g 810kcal/28.0g/2.6g</p>	<p>11</p> <p>小千谷中リクエスト</p> <p>のりず / 鶏のから揚げ あえ</p> <p>わかめ / ごはん さつま汁</p> <p>713kcal/29.8g/3.2g 819kcal/35.0g/3.7g 844kcal/35.6g/3.7g</p>	<p>12</p> <p>卒業式</p> <p>卒業おめでとう！</p>	<p>13</p> <p>3年なし</p> <p>青のり / 豚肉の ポテト / ごまみそ 炒め</p> <p>ごはん / 春雨わかめ スープ</p> <p>641kcal/25.0g/2.0g 765kcal/29.5g/2.6g 790kcal/30.1g/2.6g</p>	<p>14</p> <p>3年なし 千田2年A組リクエスト</p> <p>パンサンスー</p> <p>きなこ揚げパン / コーンスープ</p> <p>708kcal/27.7g/3.9g 876kcal/34.2g/4.7g 876kcal/34.2g/4.7g</p>	<p>15</p> <p>3年なし</p> <p>カミカミ / 海藻サラダ ゼリー</p> <p>カレー風味ごはん / キーマカレー</p> <p>723kcal/24.1g/2.8g 869kcal/28.1g/3.5g 894kcal/28.7g/3.5g</p>	<p>18</p> <p>3年なし</p> <p>おから / 松風焼き サラダ</p> <p>ごはん / みそ汁</p> <p>693kcal/26.2g/2.2g 831kcal/30.9g/2.6g 856kcal/31.5g/2.6g</p>	<p>19</p> <p>3年なし</p> <p>おかかりかけ</p> <p>キャベツ / レバーと あえ / ポテトの揚げ煮</p> <p>ごはん / みぞれ汁</p> <p>700kcal/23.7g/2.1g 842kcal/27.9g/2.6g 867kcal/28.5g/2.6g</p>	<p>20</p> <p>春分の日</p> <p>ごはん / もずく スープ</p> <p>638kcal/24.4g/2.3g 766kcal/28.6g/2.8g 791kcal/29.2g/2.8g</p>	<p>21</p> <p>3年なし</p> <p>キャラメル豆乳プリン</p> <p>ごはん / もずく スープ</p> <p>638kcal/24.4g/2.3g 766kcal/28.6g/2.8g 791kcal/29.2g/2.8g</p>	<p>22</p> <p>はるやす ちゅう 春休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」を実践し、元気にすごしましょう。</p>

