

〔令和7年3月こんだてひょう〕

小学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 日 (Date), こんだてめい (Menu Name), 牛乳 (Milk), おかず (Main Dish), ちやにくになるもの (Meat), しょうひんのしゆるいとほたらき (Vegetables), はたらちからやたいおんになるもの (Dessert), 1人ばく質 脂質 食塩相当量 (Nutrition), れんらく (Remarks). Rows include items like ソフトめん, ちらしずし, ポークカレー, コッペパン, 麦ご飯, etc.

今月は、信州新町中学校3年の皆さんにとって最後の給食です。

今年度の給食はいかがでしたか？

今月は中学校3年生の皆さんにとって、給食を食べるのが最後の月となります。そこで小学校1年生から9年間

給食を食べてきて、思い出に残る給食のメニューを出して頂きました。

14日は中学3年生の皆さんにとっての思い出メニューで、思い出給食としてバランスよく考えてくれた献立です。

また、17日は中学3年生企画献立で、格付けコロッケAとBです。豚肉、羊肉2種類のコロッケの味くらべです。

お楽しみに！！

毎日の給食は、皆さんのことをいつも思い出しながら給食の献立を考えてきました。また、調理の先生方は一生懸命に手作りの給食を

作って下さいました。特にスープは鶏ガラを使って2時間取り、味噌汁は煮干しで、すまし汁はかつおぶしと昆布で

だしを取って下さいました。また、手作り安全な給食を皆さんに食べて頂くとうと素材にこだわり給食室で頑張り続けて下さい

ました。なぜなら、皆さんに本物の味を知ってほしかったからです。

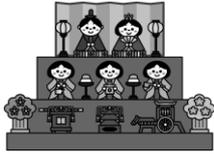
本物の味を知った皆さんですから、今後本物とは何か見抜く力がついていると信じています。

体は皆さんの食べた食べ物で出来ています。

これからもバランスよく食べる、野菜をしっかり食べる、カルシウムが多い食品をしっかり摂るなど、日々の食生活にも気をつけて元気な生活を

送ってください。





〔令和7年3月献立表〕

中学校



信州新町学校給食共同調理場
TEL217-0595 fax217-0795

Table with columns: 日 (Date), 主食 (Main Dish), 牛乳 (Milk), おかず (Side Dish), 食品の働きと分類 (Food Function and Classification), 栄養価 (Nutritional Value), 連絡 (Contact). Rows include dates from 3月 to 18日 with various food items and nutritional data.

今日は、信州新町中学校3年の皆さんにとって最後の給食です。

今年度の給食はいかがでしたか？

今日は中学校3年生の皆さんにとって、給食を食べるのが最後の月となります。そこで小学校1年生から9年間給食を食べてきて、思い出に残る給食のメニューを出して頂きました。

14日は中学3年生の皆さんにとっての思い出メニューで、思い出給食としてバランスよく考えてくれた献立です。

また、17日は中学3年生企画献立で、格付けコロッケAとBです。豚肉、羊肉2種類のコロッケの味くらべです。

お楽しみに！！

毎日の給食は、皆さんのことをいつも思い出しながら給食の献立を考えてきました。また、調理の先生方は一生懸命に手作りの給食を作ってくださいました。特にスープは鶏ガラを使って2時間取り、味噌汁は煮干しで、すまし汁はかつおぶしと昆布でだしを取ってくださいました。また、手作りで安全な給食を皆さんに食べて頂こうと素材にこだわり給食室で頑張り続けてくださいました。なぜなら、皆さんに本物の味を知ってほしかったからです。

本物の味を知った皆さんですから、今後本物とは何か見抜く力がついていけると信じています。

体は皆さんの食べた食べ物で出来ています。

これからもバランスよく食べる、野菜をしっかりと食べる、カルシウムが多い食品をしっかりと摂るなど、日々の食生活にも気をつけて元氣な生活を送ってください。



3月食育だより

目標 給食や食生活について反省しよう

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の到来を感じる季節となりました。この1年で、どの子も心身ともに大きく成長し、一段とたくましくなった様子がうかがえます。日々の給食や食育を通して、そのサポートができていたらうれしいです。今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供しますので、楽しみにしてください。



給食の献立を紹介します！ 17日手作り春巻きです！

| 手作り春巻き | 10本 | 切り方 | 作り方 |
|----------|------|------|---------------------|
| はるまきの皮 | 10枚 | | ①フライパンにサラダ油をひき |
| サラダ油 | 適宜 | | 豚肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。 |
| 豚肩スライス | 150g | 1cm | ②①にエリンギ、にら、茹でたはるさめ |
| 玉葱 | 150g | スライス | を入れ、さらに炒め、調味料@を入れ |
| にんじん | 30g | 千切り | 炒める。 |
| エリンギ | 100g | スライス | ③②に水溶き片栗粉を入れてとじる。 |
| にら | 3g | 2cm | ④春巻きの皮に③を入れ包んで、揚げる。 |
| 緑豆はるさめ | 35g | 茹でる | |
| 食塩 | 2g | | |
| 白こしょう | 適宜 | @ | |
| オイスターソース | 10g | | |
| かたくり粉 | 5g | 水溶き | |
| 水 | 50g | 片栗粉 | |
| 揚げ油 | 適宜 | | |

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日ごろの食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

| | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日欠かさず食べている | <input type="checkbox"/> 食事の前に手をきれいに洗っている | <input type="checkbox"/> 正しい姿勢で、よくかんで食べている |
| <input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦している | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べるようにしている | <input type="checkbox"/> おはしを上手に使うことができる |
| <input type="checkbox"/> 食べたらずを磨いている | <input type="checkbox"/> おうちで食事のお手伝いをしている | <input type="checkbox"/> 家族や仲間と食事を楽しんでいる |

○の数が...
7~9個



4~6個



1~3個



ポン！
0個

