



がっこうきゅうしょく よていにんだてひょう



令和 7 年 3 月
新潟市立上所小学校

めん ぶ かえ
うら面 で 振り返 ってみよう!

3月のめあて **1年間の食生活を**
振り返ってみよう

卒業生の皆さんへ

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねです。今食べている食事は、未来の自分をつくるための重要な土台となります。これから先、自分自身で選んで食べる機会が増えます。迷ったときには、ぜひ給食を思い出してみてください。皆さんの新生活が健康で充実したものとなるよう願っています。

ご卒業おめでとうございます!



日(曜)	こんだて	おもな栄養素		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
		グループ名	きのいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの				
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
3月(月)	ごもくちらしずし	こめ さとう		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ グリーンピース	エネルギー	573 kcal
	すましじる			とりにく かまぼこ とうふ			えのきたけ たけのこ ねぎ	たんぱく質	23.9 g
	あつやきたまご	でんぷん さとう	あぶら	たまご				脂質	19.3 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん こまつな	キャベツ	食塩相当量	2.3 g
	ももゼリー	さとう みずあめ					もも(果汁・ピューレ)		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal
	ごじる	じゃがいも		みそ だいず		こまつな	だいこん えのきたけ ねぎ	たんぱく質	26.7 g
	ますのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	ます				脂質	18.8 g
	きりほしだいこんのいために	さとう	あぶら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ごぼう	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日(水)	マーボーどん	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが きくらげ ほししいたけ	エネルギー	602 kcal
	(ごはん)	こめ						たんぱく質	28.4 g
	ちゅうかさラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	脂質	20.4 g
	こくさんかんきつ						かんきつ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日(木)	ゆかりごはん	こめ				しそ		エネルギー	601 kcal
	チンゲンサイのスープ			かまぼこ とうふ		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ	たんぱく質	26.3 g
	とりにくのカレーあげ	でんぷん	あげあぶら	とりにく				脂質	21.4 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7日(金)	ゆでうどん	こむぎこ						エネルギー	621 kcal
	にくじる			ぶたにく なんと あぶらあげ		こまつな	しょうが たけのこ ねぎ	たんぱく質	26.3 g
	やさいチップス	じゃがいも さつまいも	あげあぶら		あおのり	にんじん	れんこん	脂質	21.9 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	607 kcal
	かきたまじる	でんぷん		たまご とうふ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	25.5 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		かたくちいわし			脂質	19.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	あげあぶら あぶら	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	595 kcal
	なまあげとだいこんのオイス ターソースに	さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく うすらたまご		にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質	23.7 g
	コーンシューマイ	でんぷん さとう パンこ(こむぎ) こむぎこ みずあめ	ぶたあぶら	ぎょにく(すりみ) とうふ			とうもろこし たまねぎ	脂質	21.4 g
	ふうみづけ		ごま				キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	635 kcal
	ポークカレー	じゃがいも こめこ	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	たんぱく質	22.7 g
	ハムサラダ		あぶら	ロースハム			キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質	19.9 g
	こくさんかんきつ						かんきつ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13日(木)	ごはん	こめ						エネルギー	593 kcal
	こまつなとじゃがいものみそじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	ねぎ	たんぱく質	25.2 g
	にしんのてりに	さとう でんぷん		にしん かつおぶし			レモン(果汁)	脂質	19.0 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	2.1 g
	いちご ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		いちご		
14日(金)	むらさきまいいりごはん	こめ むらさきまい						エネルギー	605 kcal
	ごましお	でんぷん	ごま					たんぱく質	24.8 g
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	脂質	18.3 g
	チキンたれかつ	パンこ(こむぎ) こむぎこ さとう	あげあぶら	とりにく				食塩相当量	2.5 g
	コーンいりひたし ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	こまつな	もやし とうもろこし		

給食最終日

3月のめあて 1年間の食生活を振り返ってみよう

あなたの食生活はどうか？

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。

①上小学校の朝食喫食率は、新潟市内の平均より高いです。ただ、「この一週間でふりかえると、朝食では、3つの(赤・黄・緑)グループの食品を毎日バランスよく食べていますか？」の質問に対する肯定的な意見は、市内平均に比べて低かったです。(『令和6年度 新潟市生活・学習意識調査』より) 毎日難しいですね。

②上小学校には、水が冷たい時期でも、よい手洗いの仕方を継続している人がたくさんいます。難しい人は、保健委員会が給食前に流す「あわあわ手あらいのうた」に合わせて、楽しくきれいに洗えますよ。

③給食を食べている時、ひじをついている人、背中が丸まっている人、足を組んでいる人がいます。姿勢が悪いと、見た目だけでなく、消化にもよくないですよ。

④苦手な食べ物にも挑戦している人が、特に低学年に多いです。「もう無理！」なんて言わずに、においを確認したり、出来そうなことから始めてみましょう。

① 朝ごはんを毎日欠かさず食べている

② 食事の前に手をきれいに洗っている

③ 正しい姿勢で、よくかんで食べている

④ 苦手な食べ物にも挑戦している

⑤ おやつは時間と量を決めて食べるようにしている

⑥ おはしを上手に使うことができる

⑦ 食べたら歯を磨いている

⑧ おうちで食事のお手伝いをしている

⑨ 家族や仲間と食事を楽しんでいる

⑤おやつは、お菓子とは限りません。食事と食事の間に食べるものです。スポーツをしている人から「おにぎり」を食べっていると聞きました。

⑥正しいおはしの持ち方をすると、料理が食べやすくなります。個人差が大きいところですが、正しく持っているか、再確認してみましょう。

⑦上小学校は、水飲み場の数が少ないため、給食後の歯みがきは、全員が取り組んでいません。お家では、食べた歯を磨いてむし歯を予防しましょう。

⑧給食当番のお仕事の様子を見ていると、おうちで食事のお手伝いをしていることがわかる人がたくさんいます。どんなことができるかおうちの人にもきいてみましょう。

⑨給食時間を見ていると、上小学校のみなさんは、友達や先生と食事を楽しんでいることがよくわかります。楽しく食べると、消化にもよいので、続けて欲しいです。

○の数が... 7~9個 4~6個 1~3個 0個



給食人気メニュー

つくってみませんか？

【レシピ名】 さわにわん

【材料】 一人分

○豚肉(細切り) 10g	○だし汁 200cc
○えのきだけ 20g	○しょうゆ 3g
○にんじん 15g	○酒 2.5g
○ごぼう 10g	○塩 0.3g
○きぬさや 5g	
○ゆでたけのこ 5g	
○春雨 2.5g	

- 春雨は水で戻して、3~4cmくらいに切る。
- にんじんはせん切り、ごぼうは笹がきにして水にさらす。えのきだけは2cmくらいに切る。きぬさやはさつとゆでて、斜めうす切りにする。
- 豚肉は細切りにする。
- 鍋に出し汁、豚肉、ごぼう、にんじんを加え、あくを取りながら煮る。
- えのきだけとゆでたけのこ、1の春雨を加える。
- 具材が煮えたら調味料を入れ、ひと煮立ちし、きぬさやを入れる。

【レシピ名】 シャキシヤキサラダ

【材料】 一人分

○じゃがいも 50g	○酢 2.5g
○きゅうり 20g	○油 2g
○にんじん 5g	○塩 0.6g
○細切りアーモンド 5g	○こしょう 0.04g

- じゃがいもはせん切りにし、よく水にさらす。にんじんときゅうりはせん切りにする。
- 1の野菜をサツとゆで、水にさらす。
- 調味料を混ぜ合わせる。
- 2の野菜の水気を切り、アーモンドを加えて、3であえる。

【レシピ名】 きりざい

【材料】 一人分

○こまつな 15g	○にんじん 5g
○きゅうり 5g	○たくあん 10g
○ひきわり納豆 20g	
○しょうゆ 1.5g	
○白いりごま 1g	

- こまつなは1cmくらい、にんじん、きゅうりはせん切りにする。
- 1をゆでて、冷ましておく。
- たくあんもせん切りにする。
- 納豆に、野菜と、調味料、ごまを混ぜて出来上がり。

※ 給食では、新潟市産の、せん切りたくあんを購入しています。その長さに合わせて野菜を切っています。

【レシピ名】 じゃがいものきんぴら

【材料】 一人分

○じゃがいも 80g	○炒め油 0.5g
○揚げ油	○しょうゆ 4g
○つきこんにやく 20g	○砂糖 1.5g
○豚もも肉(細切り) 15g	○みりん 1g
○ごぼう 15g	○白いりごま 1.5g
○にんじん 10g	○ラー油 0.2g
○さやいんげん 5g	

- じゃがいもは拍子切り、ごぼうは笹がきにしてそれぞれ水にさらす。にんじんは細切り、さやいんげんはゆでて3cmに切る。
- つきこんにやくはゆでる。
- 1のじゃがいもを170~180℃の油で素揚げする。
- フライパンを熱し、油で豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにやくの順に加えて炒める。
- 4に火が通ったら、調味料を入れて炒める。
- ラー油、3のじゃがいも、さやいんげん、ごまを加えて、さつと炒める。