



3月 給食だより

令和5年2月28日
上越市立名立中学校



3年生は卒業まで、あとわずかですね。小学校、中学校と続いた学校給食も、あと数回です。味わって食べてくださいね。

食事は、体だけでなく心の栄養にもなります。コロナ禍になり、給食は黙食が基本となりました。クラスの仲間と『楽しく食べる』という点は、以前より薄れたかと思います。そんな中でも、給食を楽しんでもらっている様子がうかがわれ、嬉しく思っています。皆さんの体と心の健康を願っています。

給食標語

給食週間中に、給食標語を募集しました。給食愛を感じる標語が多く嬉しく思いました。一部紹介します。
「もう終わり 愛した給食 食べてたい」「3年間 おいしい給食 ありがとう」
「ラリアット 並の衝撃 揚げたパン」「体育後の 飯はやっぱり 最高だ!!」
「手を合わせ 心を込めて いただきます」「給食を 残さず食べて ごちそう様」

体は食べ物から作られている

先日、「病気をしてから食べ物に気を付けるようになった。」と話してくれた人がいました。「どんな食事にしているんですか？」と聞くと「ごはんは玄米・雑穀米・五穀米など。肉より魚を多くして、野菜をたくさん食べるようにしている。そうしていたら、毎年ひどかった花粉症がなくなった。」と言っていました。改めて、食事の大切さを実感しました。

給食でも、以下のようなことに気を付けて、献立を考えたり、調理をしたりしています。

- ① 加工品は、食品添加物の少ないものを選んでいきます。
- ② 汁や煮物などは、だしをきかせて、薄味にしています。
- ③ 揚げ物の回数は、少なめにしています。
油をからめてオーブンで焼いて、油を控える工夫もしています。
- ④ 野菜は、栄養価の高い旬のものを取り入れ、季節も感じるようにしています。また、地元でとれる食材を多く取り入れるようにしています。
- ⑤ 家庭で摂りにくい小魚、豆類を使った献立を入れています。
(カルシウム、鉄分などのミネラルが豊富で、かみごたえのある食材です。)
- ⑥ できるだけ手作りを心がけています。



3月の献立より

給食おすすめレシピ紹介



さわらのみそマヨ焼き

14日(火)の献立です。
お弁当のおかずにも。

【材料 (1人分)】

- ・さわら切り身 1切れ
- ・マヨネーズ 7g
- ・みそ 2g
- ・みりん 1g

【作り方】

- ① マヨネーズ、みそ、みりんを混ぜ合わせておきます。
- ② さわらに絡めて、魚焼き器やオーブントースターで焼いて、できあがりです。



麻婆ツナじゃが

16日(木)の献立です。
麻婆豆腐のアレンジ料理です。

【材料 (1人分)】

- ・にんにく 少々
- ・生姜 少々
- ・豆板醤 少々
- ・サラダ油 適量
- ・にんじん 15g
- ・干し椎茸 少々
- ・メンマ 10g
- ・じゃがいも 50g
- ・厚揚げ 25g
- ・ツナ缶 30g
- ・長ねぎ 10g
- ・砂糖 少々
- ・みそ 5g
- ・しょうゆ 3g
- ・酒 2g
- ・片栗粉 3g
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ① にんにくは、みじん切りにします。
- ② 生姜は、みじん切りにします。
- ③ にんじんは、いちょう切りにします。
- ④ 干し椎茸は、戻して、スライスにします。
- ⑤ じゃがいもは、コロ切りにします。
- ⑥ 厚揚げは、熱湯をかけ、油抜きをし、コロ切りにします。
- ⑦ 長ねぎは、小口切りにします。
- ⑧ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、生姜、豆板醤を炒めます。
- ⑨ にんじん、戻した干し椎茸、メンマも炒めます。
- ⑩ じゃがいもと具が被るくらいの水を入れ、煮ます。
- ⑪ 厚揚げも加え、煮ます。
- ⑫ ツナ缶と砂糖、みそ、しょうゆ、酒を入れ、味を付けます。
- ⑬ 水溶き片栗粉でとろみを付け、長ねぎを加えます。
- ⑭ 仕上げに、ごま油を入れて、できあがりです。

