



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

寒さがゆるみ始め、春の訪れを感じる日も増えてきました。今の学年で過ごす日々もあとわずかです。3月は1年間の締めくくりの月です。来年度に向けて、最後の月を元気に過ごしましょう。

3月の目標

1年間の給食を振り返ろう！

自分の食生活をチェックしよう！



給食だよりでは、1年間さまざまなテーマで、食と健康についての話題を取りあげてきました。1年間のまとめとして、自分の食生活を振り返ってみましょう。

(あてはまるところに○をつけましょう！)

好き嫌いせず、何でも食べることができた。	食べる物や食べる量など、栄養のバランスを考えることができた。	休みの日も、朝ごはんを欠かさず食べた。
地域で穫れる食べ物について知ることができた。	よく噛んで味わって食べることができた。	食べ物の命や、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことができた。
食事の準備や後かたづけに協力することができた。	マナーを守って食事をすることができた。	行事食や郷土食など、色々な料理がわかるようになった。

みなさんはいくつ○がつきましたか？

反省のある人は、来年度に活かせるように、目標を立てられると良いですね。

健康な心と体は、毎日の食事の積み重ねによって作られます。

より良い体や心を育むためにも、すべてに○印がつくよう、引き続き取り組みましょう！



今年度の給食はいかがでしたか？

給食センターでは、みなさんが健康に過ごせるように栄養管理をするだけでなく、旬の地場産物を活用したり、郷土料理や行事食、世界の料理などを献立に取り入れたり、オンライン食育学習を行ったり、食べて学べる給食づくりを心がけています。給食を通して、みなさんが食に興味を持ち、自分の健康を考えて食べる力や、目の前の食べ物と、それを提供するまでに関わった人々に対する感謝の気持ちなど、少しでも身につけることができたのなら幸いです。

そして、「食育」は学校だけでなく行うことはできません。子どもたちの食への興味・関心を高められるように、家庭でもコミュニケーションの一つとして、食に関する話題に触れていただきたいと思います。

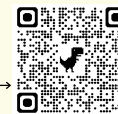


学校給食「沼田の日」(毎月第2金曜日に実施)
地場産の食材や、郷土料理など、沼田市に縁のある料理を出しました。

行事食

給食の献立表や、使用材料等を記載した献立は、沼田市ホームページで見ることができます。ぜひ家庭の食事の参考にしてください！

沼田市のホームページは
こちらからご覧いただけます→



食器器具セットの価格変更について

はし	ケース	フォーク	スプーン	セットの値段
286円	396円	187円	187円	1056円
297円	418円			1089円

給食セットの購入金額の変動に伴い、「はし」と「ケース」について、左記の通り令和7年4月1日より価格が変更になります。(スプーン、フォークは今年度と同額になります。)



給食レシピを作ってみよう！ ～チリコンカン～

<材料 4人分>

・鶏ひき肉	120g
・たまねぎ	1/4 個
・ミックスビーンズ	60g
・トマト缶	40g
・サラダ油	小さじ 1
・おろしにんにく	小さじ 1/2
☆ケチャップ	大さじ 3
☆コンソメ	小さじ 1/2
☆こしょう	少々

<作り方>

- ① たまねぎを洗い、みじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、おろしにんにくと鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉の色が変わってきたら、たまねぎも加えて炒める。たまねぎがしんなりしたら、ミックスビーンズを加え、さらに炒める。
- ④ ③にトマト缶と☆の調味料を加え、弱火で汁気がなくなるまで煮たら、できあがり！

カレー粉を加えた
カレーチリコンカンも人気です☆

豆が苦手な子でも「おいしい」と人気のメニューです。

ご飯やパンと相性抜群なので、在校生は食事に一品プラスして栄養アップに、卒業する中学3年生は家でも給食レシピとして作ってみてください！

