

令和2年2月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	家庭で補ってほしい食品
3	月	節分の日特別献立					
4	火	さつまいもの酢豚風 おひたし ごま塩	番茶 おにぎり	336	11.3	1.6	魚介類
5	水	豆腐と豚肉のうま煮 ほうれん草納豆 果物	ミルク ふかしいも	341	20.7	1.6	海藻類
6	木	鯖のごまみそ焼 煮菜 みそ汁 果物	ミルク サンドパン	463	26.2	3.0	大豆、大豆製品
7	金	大豆入りカレー おひたし 果物	牛乳 せんべい	401	18.2	2.2	魚介類
10	月	さつまいも入りコロケ かぶのゆかりあえ わかめスープ	牛乳 せんべい	366	11.9	1.7	種実類
11	火	建国記念の日					
12	水	豚肉の柳川風 磯香あえ 果物	番茶 おにぎり	298	15.0	1.9	芋類

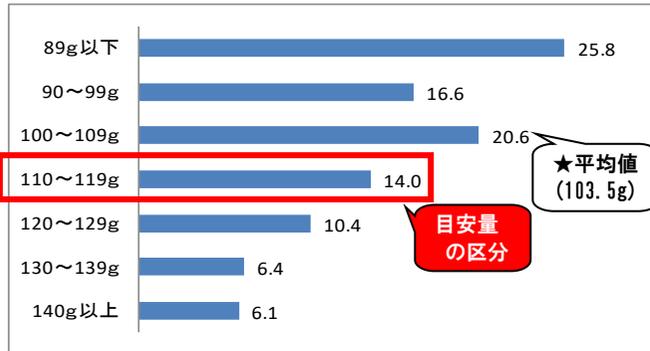
昼食のごはんを量りました



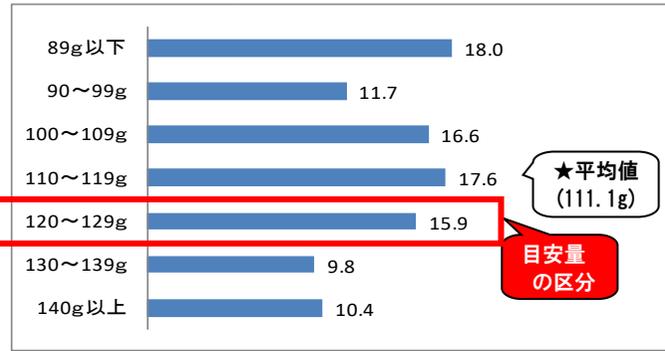
令和元年10月、家庭からごはんを持参している市内保育所(園)26施設の3歳以上児1,759人の計量を行いました。結果は次のとおりです。今回の結果では、どの年齢も摂取量が少ない児童が多く、平均値が目安量を下回っていました。



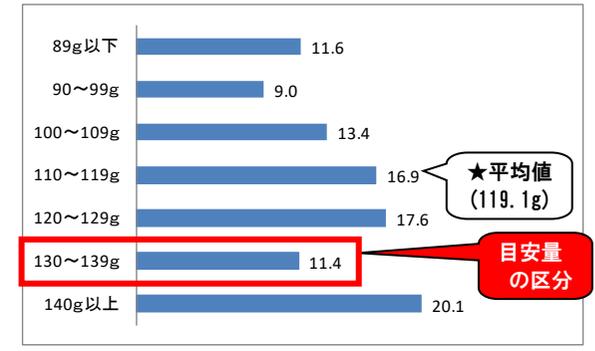
3歳児ごはん量結果 (%)



4歳児ごはん量結果 (%)



5歳児ごはん量結果 (%)



各年齢	3歳児	4歳児	5歳児
目安量(g)	110	120	130

ごはん量が少ない人は、目安量を目指せるといいですね。

お子さんのごはん量はどのくらいですか？
この機会にぜひ、お子さんのごはんを量ってみましょう。

しっかり食べる習慣を！

ごはんは糖質だけでなく、ビタミン、ミネラルなど不足しがちな栄養素の補給源でもあります。また、お昼にごはんをしっかり食べると腹持ちがよく、夕食前のおやつを食べ過ぎを防ぐこともできます。

令和2年2月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 相当量(g)	家庭で補って ほしい食品
13	木	魚の照り焼 おひたし 切干大根のカレースープ	牛乳 クッキー	296	17.4	2.1	海藻類
14	金	鶏肉の照り焼 ごまあえ 鱈汁	牛乳 さつまいも入り蒸しパン	398	23.7	2.2	果物類
17	月	親子煮 ひじきとツナのナムル 果物	番茶 中華まん	287	15.4	1.8	芋類
18	火	マーボー豆腐 切干大根のナムル 果物	ミルク サンドパン	386	20.3	2.1	緑黄色野菜
19	水	魚の塩焼 すき昆布の含め煮 のっぺい汁	番茶 おにぎり	247	15.6	2.2	大豆、大豆製品
20	木	ハンバーグフルーツソース おひたし はくさいの豆乳スープ	のむヨーグルト せんべい	381	20.0	1.9	魚介類
21	金	炒り豆腐 和風ごぼうサラダ 果物	うどん汁	346	17.5	2.8	緑黄色野菜
24	月	振替休日					
25	火	魚のみそ焼 小松菜のナムル わかめ汁	番茶 きなこおはぎ	300	19.7	1.8	果物類
26	水	鶏肉のトマトソース煮 フレンチサラダ 果物	ミルクココア 小魚	414	24.1	2.0	海藻類
27	木	鯖のみそ煮 マカロニサラダ たい菜のかきたまスープ	果物 チーズ	303	16.8	2.1	大豆、大豆製品
28	金	ハヤシライス 海藻のごまみそサラダ 果物	牛乳 せんべい	379	13.3	2.3	魚介類

地元の旬はおいしい!

三条のさつまいもは、下田地区の特産品「越紅」が有名です。秋に収穫し、40日以上貯蔵することで糖度が増すため、今の時期に最も多く出荷されています。

2月はさつまいもを使った給食がたくさん登場しますよ!



朝食簡単メニュー



にんじんオムレツ

材料 4人分

卵 4つ
にんじん 20g(中3cm)
砂糖 大さじ1
塩 一つまみ
油 (焼くときに使用)

作り方

- ① ボールに卵を割りほぐし、おろしたにんじん、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
- ② フライパンに油を熱し、①の卵液を流し入れ、オムレツを作る。

☆ 忙しい朝だからこそ、いつもの朝ごはんに一工夫してみませんか?

- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫していますので、白いごはんを持ってきてください。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、御了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問や御希望は健康づくり課 食育推進室まで
Tel 34-5448(直通)