



2021年

3月 きゅうしょくだより

①



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

3月は一年の締めくくり、そして新しいステージへ向けての準備をする時期です。体調管理に気を付け、新しい学校、学年で良いスタートが切れるようにしましょう。

1年間の食生活をふりかえってみましょう!

①～⑨をよく読んで、できたこと、できなかったことを確認してみましょう。

① 1日3食、きちんと食事をしましたか。

朝ごはんは必ず食べましょう!

② 主食・主菜・副菜をそろえて食べるように心がけましたか。

③ 野菜は毎日しっかり食べられましたか。

毎食食べるようにしましょう!

やさしい 信のすま

④ 苦手な食べ物にもチャレンジしましたか。

好き気らいは少しずつ克服していきましょう!

⑤ よくかんで食べましたか。

消化や吸収を助けます。むし歯予防にもなります。

30

⑥ 食事の前は手洗いをしっかりしましたか。

石けんを使ってしっかりと洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

⑦ はしを正しく使い、茶わんなどは手にもって食べましたか。

はしの持ち方はお家で練習しましょう!

⑧ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつは心をこめてできましたか。

いただきます!

⑨ 友だちや家族と楽しく食事ができましたか。

楽しい食事は体も心も元気になるます!

さて、みなさんはいくつできましたか。できなかったことを見直し、少しずつチャレンジしていきましょう。来年度はすべて「できた」と答えられるといいですね!

	月	火	水	木	金
こんだて	1 おほかあえ とりのしおからあげ (小)チーズ(中)おいおいデザート ごはん わかめのみそしる	2 ごまつなとキャベツのソテー チーズウィンナーまき ごはん しょうもつせんいたつぶりスープ	3 ももいろサラダ サワラのさいきょうやき 3しよくゼリー ちらしずし すましじる	4 ごまつナムル ぶたキムチどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん わかめスープ	5 こんにやくサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん クラムチャウダー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 694 kcal 中 805 kcal	小 706 kcal 中 - kcal	小 647 kcal 中 767 kcal	小 594 kcal 中 709 kcal	小 597 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 26.8 g	小 24 g 中 - g	小 26 g 中 30.9 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 18.7 g 中 24 g
塩分	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かとおぶし わかめ なたとみそ 小のみチーズ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう サワラ ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム なたとみ わかめ こんぶ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ アサリ ベーコン なまクリーム
みどり	にんじん にんにく ごまつな キャベツ もやし コーン だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな エリンギ コーン しょうが にんにく ねぎ しいたけ ぶなしめじ きりぼしだいこん	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しょうが キャベツ コーン むめ だいこん ねぎ きぬさや ほうれんそう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にはら はくさい だいこん ねぎ ごまつな もやし たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ
き	ごはん ごまあぶら さとう ごま こめこ あぶら かたくりこ じゃがいも 中のみゼリー	ごはん こむぎこ あぶら おおむぎ ごまあぶら ごま	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ふ、ゼリー	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター
こんだて	8 ちゅうかボテ こぎつねごはんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ごまつなのみそしる	9 わかめととりにくのごまあえ サケのみそマヨやき ごはん さわにわん	10 ゆかりあえ さつまいもとレーパーのアーモンドカクテル こざかな ごはん なめこのスープ	11 バンバンジー みそぶたパオズ ごはん はつぼうさい	12 だいたいのいそに シジャモのいそべあげ ヨーグルト ごはん はるやさいのもの
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 633 kcal 中 757 kcal	小 603 kcal 中 716 kcal	小 530 kcal 中 785 kcal	小 683 kcal 中 791 kcal	小 619 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.4 g	小 27.4 g 中 32.3 g	小 19.7 g 中 30.5 g	小 31.1 g 中 34.7 g	小 22.7 g 中 28.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マクロ みそ	ぎゅうにゅう サケ みそ わかめ マクロ ぶたにく とりにく	中のみぎゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ カタクワイシ	ぎゅうにゅう ぶたにく マクロ イカ アサリ エビ うずらたまご みそ	ヨーグルト シジャモ あおのり ひじき だいたい とりにく さつまあげ がんもどき あつあげ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ コーン だいこん ごまつな ねぎ ぶなしめじ	にんじん コーン きゅうり もやし ごぼう ごまつな えのきたけ しいたけ きりぼしだいこん	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ ごまつな えのきたけ なめこ	にんじん ねぎ たまねぎ にはら しょうが きゅうり もやし チンゲンサイ はくさい にんにく たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	ごはん かたくりこ こめこ さつまいも あぶら アーモンド さとう	ごはん かたくりこ さとう こむぎこ あぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三糸市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧になれます。



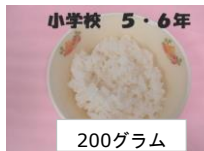
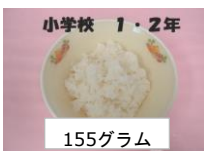
1年間ありがとうございました!

今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も子どもたちの心と体が元気になるおいしい給食を目指し、安心、安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしく願い致します。中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んていく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



ごはんを
しっかり
食べよう

みなさんの様子や残量を見ると、春の頃に比べて、給食をしっかり食べられる日が増えてきました。1人1人が成長に合った量の食事を食べられるようになってきた証拠です。給食では、小学3年生、5年生、中学1年生のタイミングで、1人前のごはん量が異なります。ごはんをしっかりと食べること、バランス良く食べる基本ですので、ご家庭でも、ごはんの量を確認してみてくださいか。(↓1人前の目安)



おかずと交互に食べる
ことで、よりおいしく
感じられるよ!



フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~

今月は「こまつな」です!

三条市では、年間通じて給食で地産の小松菜を使用することが出来ます。寒い時期もビニールハウスで定期的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



小松菜の風味を生かしておいしくあじわうポイントとしては、冷水で調理とさした後に、絞ります。絞らないことです。

小松菜は鉄分やカルシウムが豊富な野菜です。また、風邪予防に効果のあるビタミンCも多く含まれています。



給食レシピ

~小松菜のごまネースあえ~

【材料】4人分

- 小松菜 ... 小1束
- にんじん ... 2cm
- キャベツ ... 大葉1枚
- ハム ... 2枚
- マヨネーズ ... 大さじ1
- 酢 ... 小さじ2
- 白すりごま ... 適量

- 小松菜は茹でて2cmに切る。
- にんじんは千切り、キャベツは太めの千切りにして茹でる。
- ハムは太めの千切りにする。
- 調味料を合わせ、野菜、ハム、すりごまと和える。

掲載のレシピはクックパッドでもご覧いただけます。詳しくは右のQRコードまたは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索



	月	火	水	木	金
こんだて	15 はるさめのピリカラいため カニたまのあまずあんかけ ごはん トックスープ	16 こまつなとじゃこのサラダ バツファローチキン ごはん エービーシー スープ	17 すきこんぶに サバのごまだれかけ ごはん みそ けんちんじる	18 ひじきとだいずのサラダ かんきつくだもの(みかんのなかま) ※小6のみフルーツバイキング むぎごはん チキンカレー	19 こまつなのごまネースあえ ニジンのしょうがに ごはん さつまいもの ごじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 637 kcal 中 749 kcal	小 692 kcal 中 819 kcal	小 630 kcal 中 746 kcal	小 665 kcal 中 790 kcal	小 697 kcal 中 829 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 26.1 g	小 27.8 g 中 32.2 g	小 26.7 g 中 31.1 g	小 23.4 g 中 26.9 g	小 22.3 g 中 26.3 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご スケウダラ ぶたにく とりにく にんじん たけのこ にんじん しいたけ ねぎ にら もやし しょうが たまねぎ だいこん チンゲンサイ	ぎゅうにゅう とりにく イワシ ベーコン うずらたまご にんじん にんにく こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ パセリ マッシュルーム	ぎゅうにゅう サバ たいす こんぶ ぶたにく とうふ みそ にんじん しいたけ だいこん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たいす マクロ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ りんご きゅうり キャベツ (小6以外)かんきつくだもの (小6のみ)リン オレンジ キウイ いちご フルーベリー	ヨーグルト ニシン ハム たいす あぶらあげ みそ にんじん しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん ごはん さつまいも
き	ごはん さとう あぶら かたくり マロニー ごまあぶら トック	ごはん さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ごはん ごま さとう かたくり あぶら ごまあぶら	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パター あぶら さとう	食育の日・旬を食べよう献立
こんだて	22 かいそうサラダ たれカツ むぎごはん アサリいり みそしる	23 ピリカラきゅうり キムチとめかぶのはるまき おかしなめだまやき ごはん ちゅうかコーン スープ	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)	今月の三茶産品 こまつな キャベツ さつまいも ちゅうか	3月の給食の予定 1日(月) 中学3年給食最終日 2日(火) 中学なし 22日(月) 小学校 給食最終日 23日(火) 中学校 給食最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ドリンクタイム		
エネルギー	小 663 kcal 中 804 kcal	小 - kcal 中 886 kcal	小基準630kcal / 中822kcal		
たんぱく質	小 25.2 g 中 31.3 g	小 - g 中 28.5 g	小基準26.0g / 中33.9g		
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 - g 中 3.1 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり なため アサリ みそ 中のみチーズ にんじん きゅうり キャベツ コーン	ぎゅうにゅう めかぶ こんぶ ぶたにく なると とうふ とりにく にんじん たまねぎ たけのこ ほうさい もも だいこん にんにく ねぎ しょうが きくらげ きゅうり キャベツ チンゲンサイ コーン	体を成長させるもとになる食品	体のちようしようをとのえる食品	体をうごかすエネルギーのもとになる食品
き	むぎごはん バンこ こむぎこ あぶら パター さとう ごま じゃがいも 小のみせりー	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら			

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの子育て・教育→学校→学校給食からご覧いただけます。