



2021年

3月 きゅうしょくだより

①



大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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 歯のすま

④ 苦手な食べ物にもチャレンジしましたか。

好き嫌いはいれ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 れんごんのきんぴら えびフライ れいとういちご ごはん ごじる 卒業お祝い献立	2 ツナサラダ たれつきカツ ごはん いもにじる	3 ごまネースあえ さけのさいきょうやき ひなまつりデザート ちらしずし すましじる ひなまつり献立	4 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん なめこのみそじる	5 ごまつなサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ
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	
エネルギー	前期 678 kcal 後期 780 kcal	前期 672 kcal 後期 791 kcal	前期 648 kcal 後期 757 kcal	前期 710 kcal 後期 840 kcal	前期 665 kcal 後期 794 kcal
たんぱく質	前期 28.3 g 後期 31.4 g	前期 28.3 g 後期 34.3 g	前期 30 g 後期 35.3 g	前期 26.8 g 後期 31 g	前期 24.6 g 後期 28.6 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.4 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう えび さつまあげ あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりく	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず わかめ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ わかめ とうふ みそ	のむヨーグルト ぶたにく とりく だいず こなチーズ ツナ
みどり	れんごん にんじん たけのこ いんげん だいこん ねぎ しめじ こまつな いちご	こまつな キャベツ にんじん コーン ねぎ はくさい しいたけ	たけのこ れんごん しいたけ こまつな キャベツ にんじん きぬさや えのきだけ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん なめこ こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく こまつな キャベツ にんじん コーン いんげん
き	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう さともしも	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま アイスクリーム	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも
こんだて	8 かわりきんぴら いかのかりんあげ かんきつくだもの ごはん わかめじる	9 かふうあえ あつあげのちゅうかいため ごはん みそワフタン スープ	10 なつとうのごさいあえ ししゃものいそペフライ2ほん ミルクゼリー ごはん けんちんじる	11 おからサラダ だしまきたまご わかめごはん とんじる	12 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース ヨーグルト ごはん ほうれんそうの クリーム スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 687 kcal 後期 811 kcal	前期 677 kcal 後期 795 kcal	前期 591 kcal 後期 857 kcal	前期 687 kcal 後期 809 kcal	前期 695 kcal 後期 855 kcal
たんぱく質	前期 27.7 g 後期 32 g	前期 26.1 g 後期 30 g	前期 25.2 g 後期 37.6 g	前期 28.2 g 後期 32.9 g	前期 25.6 g 後期 31.2 g
塩分	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	前期 3 g 後期 3.8 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく わかめ とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも だいず あおのり なつとう ひじき とりく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ たまご おから ツナ ぶたにく とうふ みそ	とりく ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト
みどり	ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ かんきつくだもの	たまねぎ ピーマン パプリカ きゅうり キャベツ にんじん こまつな もやし ねぎ しなちく	にんじん のぎわな たくあん だいこん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ しめじ ごぼう	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう マッシュルーム
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ ラーゆ ワフタン	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。どうぞよろしくお願ひ致します。9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、自分で食事を選んで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は、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。



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場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安定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は、茹でた後、絞ります。調理で冷ました後、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

- ① 小松菜は茹でて2cmに切る。
- ② にんじんは千切り、キャベツは太めの千切りして茹でる。
- ③ ハムは太めの千切りにする。
- ④ 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 ひじきのごもくに さばのみそつけやき ごはん しおとりじり	16 かぶのゆかりあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん さつまいもの こじる	17 バンバンジーサラダ はるまき ごはん たまごと コーンの スープ	18 こまつなのごんぶあえ にんじんのしょうがに ごはん どさんこじる	19 いちご2こ かいそうサラダ ヨーグルト むぎごはん ポークカレー
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	
エネルギー	前期 701 kcal 後期 826 kcal	前期 670 kcal 後期 790 kcal	前期 711 kcal 後期 865 kcal	前期 640 kcal 後期 757 kcal	前期 621 kcal 後期 752 kcal
たんぱく質	前期 29.1 g 後期 33.8 g	前期 26.9 g 後期 31.6 g	前期 23.4 g 後期 27.2 g	前期 26.1 g 後期 30.5 g	前期 16.6 g 後期 19.9 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 3.6 g 後期 3.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さばのみそひじき だいず さつまあげ とりにく にんじん ごぼう いんげん はくさい たまねぎ しいたけ にら しめじ しょうが こめ あぶら さとう くるまふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず たけのこ たまねぎ いんげん しょうが かぶ キャベツ きゅうり ゆかり はくさい しめじ まいたけ こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり こまつな えのきたけ コーン こめ こむぎこ さとう あぶら こま かたくりこ	ぎゅうにゅう にんじん ごんぶ ぶたにく わかめ みそ しょうが こまつな キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ コーン にんにく こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ぶたにく ごんぶ わかめ かまぼこ ヨーグルト たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ いちご こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら
き				食育の日・旬を食べよう献立	
こんだて	22 もやしときくらげのいためもの ぶたロースピリからやき ごはん おでん	23 のりずあえ とりにくのからあげ おいおいデザート ゆかりごはん さわにわん	24 コーンおひたし やきにくどんぐり ごはん きこの みそしる	今月の三条産品 こまつな キャベツ さつまいも ごめ ほうれんそう	今月の予定 1日(月) 9年生 給食最終日 23日(火) 6年生 給食最終日 24日(水) 1～5、7、8年生 給食最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう		
エネルギー	前期 735 kcal 後期 877 kcal	前期 735 kcal 後期 834 kcal	前期 598 kcal 後期 858 kcal		
たんぱく質	前期 33.4 g 後期 39.6 g	前期 33.4 g 後期 33.5 g	前期 24.7 g 後期 36.5 g		
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 3.2 g	前期 2 g 後期 2.6 g		
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ごんぶ ちくわ うずらたまご りんご しょうが にんにく もやし きくらげ こまつな ピーマン だいこん にんじん こめ ごまあぶら さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく どうにゅう ゆかり ほうれんそう もやし きりぼしたいごん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ いちご こめ かたくりこ あぶら さとう	後:ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ あぶらあげ みそ チーズ たまねぎ ピーマン こまつな もやし コーン しめじ なめこ まいたけ ねぎ いちご こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも		
き					

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。