



2021年

3月 きゅうしょくだより

①



嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。

好きき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分

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氣になります!

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 やさいのマヨネーズあえ とりのてりやき 小学:ももゼリー 中学:ブルーベリークレープ ちらしずし すましじる	2 じゃがいものきんぴら いかのかりんあげ ごはん あさりのみそじる	3 こんにゃくサラダ あつあげのブルコキふういため ごはん ちんげんさいスープ	4 なつどうのごさいあえ ししゃもいそべフライ ごはん けんちんじる	5 かいそうサラダ かんきつくだもの 中学:チーズ 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	小 612 kcal 中 818 kcal	小 627 kcal 中 - kcal	小 657 kcal 中 776 kcal	小 651 kcal 中 763 kcal	小 526 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 28.9 g	小 23.9 g 中 - g	小 27 g 中 31.2 g	小 26.3 g 中 30.2 g	小 14.5 g 中 20.9 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう、とりこ、ハム、わかめ、とうふ、かまぼこ、中学:とうにゅう	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、とうふ、みそ、あさり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、ハム、ベーコン、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、ししゃも、のり、なつどう、ひじき、とりこ、とうふ	ぶたにく、だいず、わかめ、こんぶ、のり、ツナ、中学:チーズ
みどり	れんこん、かんぴょう、しいたけ、きやべつ、こまつな、にんじん、とうもろこし、えのきだけ、ねぎ、小学:もも、中学:ブルーベリー	にんじん、さやいんげん、だいこん、しめじ、ねぎ、ほうれんそう、しょうが	たまねぎ、ピーマン、きやべつ、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ	にんじん、こまつな、のざわな、たくあん、ごぼう、だいこん、ねぎ、さやえんどう	にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、きやべつ、きゅうり、とうもろこし、かんきつくだもの
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ、さとう、中学:こめこ	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	こめ、あぶら、ごま、さいとも、こむぎこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、こむぎこ、かたくりこ
こんだて	8 ひじきのごもくに たまごやき ごはん とんじる	9 ポテトサラダ チキンみそかつ ごはん さわにわん	10 こまつなサラダ チリコンカーネ ミルクゼリー むぎごはん ポテトスープ	11 りっちゃんのげんきサラダ さばのしょうがやき ごはん みそキムチなべ	12 フレンチサラダ ハンバーグチミグラスソース 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 634 kcal 中 733 kcal	小 690 kcal 中 814 kcal	小 616 kcal 中 896 kcal	小 650 kcal 中 752 kcal	小 718 kcal 中 868 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 29.6 g	小 23.8 g 中 27.4 g	小 22.4 g 中 33.2 g	小 29.2 g 中 33.1 g	小 26.3 g 中 31.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう、たまご、ひじき、だいず、ちくわ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、とりこ、みそ、ハム、ぶたにく	だいず、ぶたにく、チーズ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば、ハム、かつおぶし、こんぶ、ぶたにく、とうふ、みそ	ヨーグルト、とりこ、ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、チーズ
みどり	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、ほうれんそう	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、えだまめ、こまつな、きやべつ、とうもろこし、しめじ、さやいんげん、トマト	きやべつ、きゅうり、しょうが、にんじん、とうもろこし、トマト、だいこん、はくさい、こまつな、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム、きやべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、しめじ、ほうれんそう、トマト
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、こむぎこ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、じゃがいも、かたくりこ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、じゃがいも、バター

★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。どうぞよろしくお願い致します。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。



みなさんの様子や残量を見ると、春の頃と比べて、給食をしっかり食べてい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人前のごはんの量が異なります。ごはんをしっかりと食べることは、ハラシよ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いかがでしょうか。(1人前の目安量)

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できます。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としては、冷水で調理とさつと茹で、絞ります。調理後、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 ちゅうかサラダ ごはん ちゅうかコーンスープ 6年3組児童が考えた献立	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 のりずあえ はるまき ごはん たまごスープ	18 こまつなのごんぶあえ にしんのしょうがに ごはん どさんこじる 食育の日・旬を食べよう献立	19 しょうゆフレンチ とりにくのからあげ 小学:いちごゼリー わかめごはん かぼちゃのポタージュ 6年2組児童が考えた献立
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 591 kcal 中 704 kcal	小 629 kcal 中 744 kcal	小 671 kcal 中 817 kcal	小 617 kcal 中 731 kcal	小 708 kcal 中 823 kcal
たんぱく質	小 19.3 g 中 22.3 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 19.7 g 中 22.9 g	小 24 g 中 27.9 g	小 20.5 g 中 24.6 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とり、かまぼこ、とうふ、きりぼしだいこん、きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、あかじそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、あぶらあげ、だいこん、たまねぎ、ピーマン、まいたけ、かぶ、きやべつ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、あかじそ	ぎゅうにゅう、ツナ、のり、たまご、ぶたにく	ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそにしん、きやべつ、こまつな、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、しょうが	わかめ、とり、かまぼこ、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうにゅう、チーズ、ほうれんそう、しょうが、きやべつ、とうもろこし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、小学:いちご
き	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、かたくり、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、かたくり、さつまいも	こめ、こむぎこ、はるさめ、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくり	こめ、じゃがいも、さとう	こめ、かたくり、バター、あぶら、こむぎこ、さとう
こんだて	22 じゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん なめこのみそしる	23 チキンのゆずごまサラダ さけのカップグラタン こめこのメープルマフィン ごはん あさりいりミネストローネ	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	今月の三条産品 こまつな キャベツ さつまいも 豚肉 ほうれんそう こめ	今月の予定 【小学校】 19日 最終日 【中学校】 1日 3年生最終日 2日 卒業式のためなし 23日 1・2年生最終日
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 - kcal 中 834 kcal	小 - kcal 中 900 kcal	小基準630kcal / 中823kcal		
たんぱく質	小 - g 中 28.7 g	小 - g 中 36.3 g	小基準26.0g / 中34.0g		
塩分	小 - g 中 2.4 g	小 - g 中 2.8 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、だいこん、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、みそ、きやべつ、にんじん、こまつな、とうもろこし、だいこん、なめこ、ねぎ	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、とり、ベーコン、あさり、とうにゅう、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、きやべつ、ゆず、セロリ、トマト	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品		
き	こめ、かたくり、くるまふ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、バター、こむぎこ、あぶら、ごま、じゃがいも、マカロニ、こめ、メープルシロップ、さとう	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

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。