



2021年

# 3月 きゅうしょくだより

①



嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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 歯のすまみ

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 マカロニサラダ とりにくのレモンあえ 中学生のみ★おいしいちこそーり ごはん さんじよっこじる 卒業お祝い献立	2 ハンバンジーサラダ しろみぎかなのなんぼんソース ごはん みそかきたまじる	3 ゴマネーズサラダ さけのさいきょうやき ひなまつりゼリー 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	小 701 kcal 中 947 kcal	小 668 kcal 中 - kcal	小 670 kcal 中 772 kcal	小 654 kcal 中 773 kcal	小 572 kcal 中 706 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 31.4 g	小 25.4 g 中 - g	小 29 g 中 34.1 g	小 25.3 g 中 29.1 g	小 19.8 g 中 24.1 g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 - g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	とりにく ハム うちまめ みそ ぎゅうにゅう	たら サラダチキン なたと たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	さけ ツナ かまぼこ とりにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	だいき ぶたにく ツナ ベーコン
みどり	レモン きゅうり にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし こまつな えのきだけ ねぎ だいこん	たまねぎ ピーマン にんじん きやべつ きゅうり ほうれんそう しめじ	きやべつ にんじん ほうれんそう とうもろこし えのきだけ	きゅうり きやべつ だいこん なめこ こまつな ねぎ しょうが	たまねぎ にんじん こまつな きやべつ とうもろこし しめじ しょうが にんにく
き	こめ マカロニ さとう かたくりこ くるまふ あぶら ノンエッグマヨネーズ 中学のみゼリー	こめ さとう あぶら ごま	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ ゼリー	こめ くるまふ かたくりこ ごま じゃがいも あぶら	こめ むぎ あぶら じゃがいも
こんだて	8 おからサラダ だしまきたまご ひじきごはん とんじる	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 ミルクデザート ごはん けんちん じる	11 かわりきんぴら いかのかりんあげ ごはん あさりいり みそじる	12 フレンチサラダ デミグラスソースハンバーグ 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 629 kcal 中 727 kcal	小 629 kcal 中 740 kcal	小 575 kcal 中 842 kcal	小 663 kcal 中 784 kcal	小 662 kcal 中 826 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.4 g	小 25.8 g 中 30 g	小 23.2 g 中 35.3 g	小 28.9 g 中 33.7 g	小 20.8 g 中 26.3 g
塩分	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 3.1 g 中 3.9 g
あか	だしまきたまご おから ツナ ぶたにく ひじき とうふ みそ ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ししゃも ひじき なつとう とうふ とりにく 中学のみぎゅうにゅう	いか ぶたにく あさり とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ とりにく ハム ぎゅうにゅう なまクリーム
みどり	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう	たまねぎ ピーマン きゅうり にんにく きやべつ にんじん もやし いら ねぎ メンマ とうもろこし しょうが	にんじん こまつな のぎわなづけ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ごぼう にんじん いんげん だいこん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ マッシュルーム きやべつ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう
き	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ワフタン	こめ あぶら ごま さといも デザート	こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	こめ さとう さつまいも ホワイトルウ 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。

★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。



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いかがでしょうか。(↓1人前の目安)

小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校
155グラム	175グラム	200グラム	220グラム

**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定期的に栽培していたりしているおかげです。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、高水温で調理した後に、絞ります。冷やさないことです。

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にして茹でる。
- 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 	16 かぶのゆかりあえ ぶたにくのしょうがいため 	17 かいそうサラダ からあげ れいとういちご 	18 こまつなのごんぶあえ にしんのしょうがに 	19 ヨーグルト だいずとひじきのサラダ 
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 663 kcal 中 791 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 733 kcal 中 866 kcal	小 612 kcal 中 724 kcal	小 606 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 29.6 g 中 34.6 g	小 23.8 g 中 27.7 g	小 25.9 g 中 29.9 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 19.8 g 中 23.5 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 3.6 g 中 3.9 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 3.5 g
あかみどり	さば ひじき だいず きつまあげ みそ とりにく あぶらあげ きゅうにゅう にんじん いんげん きゃべつ ねぎ こまつな	ぶたにく みそ あぶらあげ だいず きゅうにゅう たけのこ たまねぎ ビーマン しょうが かぶ きゅうり きゃべつ ねぎ にんにく だいこん ごぼう にんじん しめじ こめ さとう あぶら かたくり さつまいも	わかめ かいそう たまご どうふ とりにく きゅうにゅう きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ どうろこし ほしいたけ ほうれんそう れいとういちご こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま	にしん とりにく こんぶ わかめ みそ きゅうにゅう こまつな きゃべつ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ どうろこし にんにく こめ ごま じゃがいも	ぶたにく だいず ひじき ハム ヨーグルト にんじん たまねぎ りんご きゅうり きゃべつ しょうが にんにく
き	こめ あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら かたくり さつまいも		こめ ごま じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ
こんだて	22 のりずあえ さわらのてりやき 小学生のみ★おいしいちこせりー 	23 ごもくきんぴら てづくりわふうハンバーグ 	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) 	今月の三茶産品 こまつな キャベツ さつまいも ごめ あまのこ 	今月の予定 1日(月) 中学3年給食最終日 2日(火) 中学なし 19日(金) 本成寺中 給食最終日 22日(月) 小学校 給食最終日 23日(火) 第四中 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 670 kcal 中 701 kcal	小 - kcal 中 805 kcal	小基準630kcal / 中823kcal		
たんぱく質	小 28.2 g 中 30.5 g	小 - g 中 32.7 g	小基準26.0g / 中34.0g		
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 - g 中 2.7 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満		
あかみどり	さわら ツナ のり かまぼこ ぶたにく きゅうにゅう ほうれんそう もやし にんじん ごぼう ねぎ えのきだけ まいたけ たけのこ	ぶたにく とりにく みそ さつまいも あぶらあげ うちまめ きゅうにゅう たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん いんげん こまつな えのきだけ だいこん	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 体をうごかすエネルギーのもとになる食品		
き	こめ あぶら さとう ほうろく させりー 小学生のみせりー	こめ パンこ ごま じゃがいも あぶら さとう			

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→学校給食からご覧になれます。