



2021年

# 3月 きゅうしょくだより

①



栄学校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

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

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 あおだいずサラダ たれカツ 中のみおいおいデザート ごはん しょうがみそスープ	2 ごまつなのあぶらいだめ グラタン ごはん あぶらあげとねぎのみそしる	3 ごまネースあえ めばるのさいきょうやき ちらしずし すましじる	4 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん なめこのみそしる	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	ジョアいちご
エネルギー	小 655 kcal 中 809 kcal	小 711 kcal 中 - kcal	小 597 kcal 中 714 kcal	小 666 kcal 中 788 kcal	小 631 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 32.1 g	小 27.3 g 中 - g	小 25.8 g 中 30.5 g	小 26.8 g 中 30.9 g	小 23.8 g 中 27.8 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 - g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	ぶたにく、だいず、ハム とりこ、みそ、ぎゅうにゅう	とりこ、チーズ、なまクリーム、みそ とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	めばる、みそ、ハム、わかめ、あぶらあげ とうふ、とりこ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、だいず ツナ、ウインナー、ジョア
みどり	にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、だいこん、ごぼう ごまつな、えのきたけ、しょうが	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん れんこん、ごまつな、コーン、だいこん	にんじん、キャベツ、ごまつな コーン、えのきたけ、れんこん ねぎ、たけのこ	えだまめ、キャベツ、きゅうり にんじん、たくあん、なめこ だいこん、ごまつな、ねぎ	たまねぎ、にんじん、いんげん ごまつな、キャベツ コーン、ぶなしめじ
き	こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ さとう、中のみデザート	こめ、マカロニ あぶら、じゃがいも	こめ、ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、くるまふ あぶら、ごま、じゃがいも	こめ、おおむぎ あぶら、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 ごはん あさりのみそしる	9 かふうあえ あつあげのブルコギいため ごはん ワンタンスープ	10 なつとうのごさいあえ ししゃもいそペフライ ミルクデザート ごはん けんちんじる	11 ごぼうサラダ 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 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	みさちや
エネルギー	小 637 kcal 中 746 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal	小 577 kcal 中 840 kcal	小 627 kcal 中 744 kcal	小 579 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 33.5 g	小 27.5 g 中 31.6 g	小 19.5 g 中 30.7 g	小 22.8 g 中 26.4 g	小 22 g 中 27.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	いか、ぶたにく、あさり とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ とりこ、ぎゅうにゅう	ししゃも、あおのり、なつとう、ひじき とうふ、とりこ、中のみぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく、とうふ わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ チーズ、ぎゅうにゅう
みどり	ごぼう、にんじん、いんげん だいこん、ほうれんそう ねぎ、ぶなしめじ	たまねぎ、パプリカ、きゅうり キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、メンマ、えのきたけ、コーン	にんじん、ごまつな のざわな、たくあん だいこん、ごぼう、ねぎ	ごぼう、にんじん、ごまつな キャベツ、だいこん たまねぎ、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、ほうれんそう、ぶなしめじ
き	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、ごまあぶら ごま、かたくりこ、ワンタンのかわ	こめ、あぶら、ごま、パンこ こむぎこ、さいとも、デザート	こめ、ノンエッグマヨネーズ あぶら、ごま、じゃがいも	こめ、さとう あぶら、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!

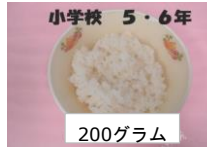
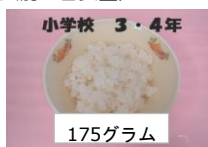
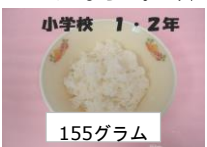
今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も子どもたちの心と体が元気になるおいしい給食を目指し、安心、安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひ致します。中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



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人前のごはん量が変わります。ごはんをしっかり食べることは、バランスよく食べる基本ですので、ご家庭でも、ごはんの量を確かめてみてはいかがでしょうか。(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安定した栽培をいたしているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の野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す  
しておいしくあじわう  
ポイント、茹で、冷水  
調理とさつと後、絞り  
て冷まして下さい。

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 バンバンジーサラダ はるまき 	18 こまつなのごんぶあえ にしんのしょうがに 	19 かんきつくだもの がいそうサラダ 
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 668 kcal 中 798 kcal	小 637 kcal 中 753 kcal	小 679 kcal 中 809 kcal	小 636 kcal 中 752 kcal	小 577 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 30.8 g 中 36.2 g	小 25.9 g 中 30 g	小 22.5 g 中 26.3 g	小 25.9 g 中 30.3 g	小 17.4 g 中 20.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.8 g
あかみどり	さば、みそ、ひじき、たいず、ぶたにく あぶらあげ、とりこ、ぎゅうにゅう にんじん、いんげん キャベツ、ねぎ こまつな こめ、あぶら さとう、じゃがいも	ぶたにく、みそ、あぶらあげ だいず、ぎゅうにゅう たまねぎ、ピーマン、まいたけ、たけのこ かぶ、キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなめじ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、さつまいも	ぶたにく、とりこ、とうふ たまご、ぎゅうにゅう キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、こまつな えのきたけ、コーン こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ、はるまきのかわ	にしん、こんぶ、わかめ、とうふ ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、キャベツ こまつな、コーン たまねぎ こめ、さとう、ごま かたくりこ、じゃがいも	ぶたにく、だいず わかめ、ハム にんじん、たまねぎ、ぶなめじ きゅうり、キャベツ、コーン かんきつくだもの こめ、おおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら
こんだて	22 のりずあえ とりこのかからあげ 小のみおいおいデザート 	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) 	~献立コンクール~ 栄北小学校の6年生が、給食の献立作りチャレンジしてくれました。どの献立も工夫しており、バランスの良い献立でした。その中で、清水彩莉さんの「和と洋、両方楽しめる一石二鳥メニュー」が、3月2日(火)の給食に登場します。楽しみにしていてください。 	今月の三条産品 キャベツ こまつな さつまいも こめ ほろしそ 	今月の予定 1日(月) 栄中3年生 給食最終日 2日(火) 栄中給食なし 22日(月) 栄中央・栄北小 大面小・栄中 給食最終日 
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ドリンクタイム			
エネルギー	小 701 kcal 中 781 kcal	小基準630kcal / 中823kcal			
たんぱく質	小 33.1 g 中 30.3 g	小基準26.0g / 中34.0g			
塩分	小 2.9 g 中 2.8 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満			
あかみどり	とりこ、のり ぶたにく、ぎゅうにゅう にんじん、キャベツ、こまつな ごぼう、えのきたけ、しそ いんげん、きりぼしだいこん こめ、かたくりこ あぶら、小のみデザート	体を成長させるものになる食品 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のになる食品			

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→学校給食からご覧になれます。