



2021年

3月 きゅうしょくだより

①



下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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 なのはなあえ さわらのてりやき 中のみおいおいデザート ちらしずし はなふのすましじる 中3卒業お祝い献立・ひなまつり献立	2 じゃこのサラダ ごまやきにく かんきつくだもの ごはん わかめのみそじる	3 ごまネースあえ さけのさいきょうやき ごはん しおちゃんこぶスープ	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 650 kcal 中 768 kcal	小 649 kcal 中 768 kcal	小 597 kcal 中 701 kcal	小 647 kcal 中 773 kcal	小 564 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.7 g	小 28.6 g 中 34.8 g	小 26.0 g 中 30.5 g	小 26.6 g 中 31.1 g	小 19.6 g 中 23.7 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわらとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ	ジョア ぶたにく とりにく だいたず チーズ ベーコン ツナ
みどり	れんこん にんじん かんぴょう しいたけ ごまつな キャベツ コーン だいこん きぬさや	たまねぎ もやし いんげん キャベツ にんじん ごまつな コーン だいこん ぶなしめじ かんきつくだもの	にんじん キャベツ ほうれんそう コーン はくさい ねぎ なら しいたけ きぬさや	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 いんげん	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな コーン マッシュルーム パセリ
き	こめ ふ さとう	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ ごま ふ ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ かたくりこ ふ あぶら ごま じゃがいも さとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ
こんだて	8 かわりきんびら シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん あさりのみそじる	9 ハンサンスー あつあげのちゅうかいため ごはん みそワンドン スープ	10 こんぶあえ ししゃものいそべフライ レアチーズいちご ごはん けんちんじる	11 ごまずあえ だしまきたまご 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 ヨーグルト コーンライス 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 720 kcal 中 865 kcal	小 727 kcal 中 868 kcal	小 573 kcal 中 805 kcal	小 612 kcal 中 801 kcal	小 647 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 30.7 g 中 35.8 g	小 25.5 g 中 30.5 g	小 20.1 g 中 35.6 g	小 24.1 g 中 32.3 g	小 23.0 g 中 23.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.1 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたず あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム みそ	中のみぎゅうにゅう レアチーズ ししゃも こんぶ とうふ とりにく あおりのり	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく とうふ みそ	ヨーグルト とりにく ぶたにく ハム ベーコン きゅうりにゅう チーズ
みどり	きりぼしたいこん 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 あかピーマン きピーマン もやし ほうれんそう にんじん ねぎ えのき コーン	キャベツ かぶ にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ	ごまつな もやし にんじん コーン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	コーン たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう ぶなしめじ
き	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ ワンタン	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら 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。



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、給食をしっかりと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!

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

フレッシュ通信
~旬を食べよう!~

今月はごぼう!

三条市では、年間を通じて給食に地元産の野菜を使用しています。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おります。

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

今月の三条産品

今月の予定

- 1日(月) 中3給食最終日
- 2日(火) 下田中給食なし
- 4日(木) 森町小5年給食なし
- 22日(月) 長沢小・笹岡小・大浦小 森町小給食最終日
- 23日(火) 飯田小給食最終日
- 24日(水) 下田中給食最終日

	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 ぎょうざ 	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 かいそうサラダ
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 641 kcal 中 765 kcal	小 647 kcal 中 737 kcal	小 631 kcal 中 754 kcal	小 695 kcal 中 831 kcal	小 576 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.7 g	小 25.2 g 中 27.8 g	小 24.6 g 中 28.7 g	小 25.4 g 中 29.8 g	小 17.7 g 中 21.7 g
塩分	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 3.1 g 中 3.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいたず あぶらあげ どうふ とりにく にんじん いんげん キャベツ こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だいたず ベースト みそ たまねぎ ビーマン まいたけ もやし かぶ きゅうり キャベツ ゆかり こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ こめ さとう あぶら かたくり さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ キャベツ たまねぎ にら にんじん きゅうり こまつな えのき コーン	ぎゅうにゅう にしん ごんぶ わかめ とうふ ぶたにく みそ しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン	だいたず ぶたにく わかめ かいそう ハム たまねぎ ぶなしめじ りんごピューレ にんじん きゅうり キャベツ コーン かんきつくだもの こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら じゃがいも
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ぎょうざのかわ ごま さとう かたくり	こめ ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら じゃがいも

こんだて	22 のりずあえ とりにくのレモンあえ 小のみおいわいデザート ゆかりごはん さわにわん 	23 なっとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん あつあげのみそしる 	24 こまつなとじゃこのザラダ さけのみそマヨネーズやき ごはん とうふのスープ
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
エネルギー	小 720 kcal 中 838 kcal	小 633 kcal 中 753 kcal	小 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 35.6 g	小 27.0 g 中 32.0 g	小 g 中 32.6 g
塩分	小 3.2 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり かまぼこ ほうれんそう キャベツ にんじん コーン ごぼう えのき きぬさや きりしまだいこん レモンかじゅう ゆかり	ぎゅうにゅう いか なっとう ひじき あつあげ みそ にんじん こまつな のさわな たくあん だいこん はくさい ねぎ	中のみぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ とうふ かまぼこ わかめ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン ねぎ えのき だいこん
き	こめ かたくり あぶら さとう	こめ かたくり あぶら ごま さといも	こめ あぶら ソンエツグマヨネーズ さとう

1年間ありがとうございました!

新年度もたくさん食べてね! 下田調理場スタッフ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は下田産コン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。