



2021年

3月 きゅうしょくだより

①



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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 信じる

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秒

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 のりずあえ とりにくのからあげ 中学のみおいわいデザート ごはん さわにわん 卒業お祝い献立	2 じゃこサラダ てりやきとうふつくね ごはん だいこんのみそしる	3 ごまネースあえ さかなのさいきょうやき ひとりようきざみのり ちらしずし すましじる ひなまつり献立	4 ゆかりつけ ぶたにくのしょうがいため ごはん さつまいものどしる	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	
エネルギー	小 683 kcal 中 876 kcal	小 690 kcal 中 - kcal	小 628 kcal 中 751 kcal	小 625 kcal 中 737 kcal	小 670 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 30.5 g	小 26.9 g 中 - g	小 22.7 g 中 26.9 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 21.9 g 中 25.5 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 - g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	とりにくのり ぶたにく かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう	とりにく とうふ たまご ひじき みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ハム わかめ かまぼこ とうふ ぎんた のり ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず チーズ ツナ ウインナー のむヨーグルト
みどり	ごまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう えのきたけ きりぼしたいこん しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが ごまつな キャベツ だいこん しめじ ねぎ	ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ とうもろこし えのきたけ みずな こんにやく	たけのこ まいわけ たまねぎ ごまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり こんにやく だいこん にんじん ごぼう れんこん しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ごまつな キャベツ あかピーマン しめじ パセリ
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら はるさめ デザート	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ
こんだて	8 ホクホクきんびら いかのカレーあげ ごはん とうふのみそしる	9 かふうあえ あつあげのちゅうかいため ごはん みそワニタン スープ	10 なつとうのごさいあえ ししゃもいそべフライ ミルクデザート ごはん はくさいなべ	11 ポテトサラダ 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 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 649 kcal 中 763 kcal	小 620 kcal 中 731 kcal	小 559 kcal 中 812 kcal	小 652 kcal 中 767 kcal	小 694 kcal 中 850 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.8 g	小 27.5 g 中 31.6 g	小 22.4 g 中 33.4 g	小 24.6 g 中 28.2 g	小 27.1 g 中 32.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だいず ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	ししゃも なつとう ひじき ぶたにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	たまご ツナ ぶたにく なまあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ハンバーグ とりにく チーズ ヨーグルト
みどり	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ ごまつな	たまねぎ あかピーマン きりぼしたい にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ エリンギ メンマ とうもろこし	にんじん ごまつな のざわなづけ たくあん はくさい しいたけ えのきたけ こんにやく ねぎ しょうが にんにく	にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく だいこん ねぎ ごぼう ごまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう しめじ
き	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ラー油 ワニタンのかわ	ごはん あぶら パンこ デザート	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん 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、春の頃と比べて、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。

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すポイントは、冷水で調理することです。絞るときは、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 きりぼしだいこんのやきそばふう たれカツ ごはん ほかほかぼかじる	16 ひじきのごもくに さばのみそやき ごはん かきたまじる	17 チキンサラダ あつあげのごまだれかけ 小学のみおいおいデザート ごはん わかめのスープ	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 かんきつくだもの だいたいりりサラダ 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 683 kcal 中 794 kcal	小 697 kcal 中 830 kcal	小 678 kcal 中 769 kcal	小 627 kcal 中 738 kcal	小 574 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 29.9 g 中 33.7 g	小 26.2 g 中 30.9 g	小 22.9 g 中 27 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 17.8 g 中 21.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g
あかみどり	ぶたにく とりこん あおのり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン もやし だいこん こんにやく はくさい ねぎ ごはん あぶら さとう さといも	さば ひじき だいず あぶらあげ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こんにやく キャベツ たまねぎ こまつな えのきたけ	なまあげ とりこん かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう キャベツ なばな どうもろこし にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	にしん こんぶ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう キャベツ こまつな にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし にんにく	ぶたにく だいず ハム
き	ごはん あぶら さとう さといも	ごはん あぶら さとう かたくり	ごはん かたくり あぶら ごま さとう ごまあぶら デザート	ごはん じゃがいも さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	22 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん ちゅうかコーン スープ	23 ごまびたし さけのコーンマヨやき ごはん とりごぼうじる	24 わかめサラダ なのはなシューマイ チーズ ごはん あさりりり みそしる	<p>今月の三条産品</p> <p>こまつな キャベツ ぶたにく さつまいも とうもろこし</p>	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう		
エネルギー	小 653 kcal 中 735 kcal	小 623 kcal 中 730 kcal	小 559 kcal 中 818 kcal		
たんぱく質	小 25.7 g 中 27.5 g	小 28.4 g 中 32.4 g	小 21.6 g 中 32.5 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g		
あかみどり	ぶたにく だいず とうふ ぎゅうにゅう キャベツ きゅうり にんじん たくあん とうもろこし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが ごはん かたくり くるまふ さとう あぶら	さけ かまぼこ かつおぶし とうふ とりこん ぎゅうにゅう たまねぎ どうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ こんにやく こまつな	ぶたにく とりこん たまご ツナ わかめ あさり なまあげ だいず みそ チーズ ぎゅうにゅう たまねぎ たけのこ ししいたけ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ ごはん さとう ごまあぶら かたくり	<p>今月の予定</p> <p>1日(月) 中学3年給食最終日 2日(火) 中学校なし 19日(金) 上林小給食最終日 大島小給食最終日 22日(月) 須頃小給食最終日 23日(火) 裏館小給食最終日</p>	

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。