



令和3年度

3月 きゅうしょくだより

①



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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 旨いずき

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	3月の給食の予定 1日(火) 中学なし(卒業式) 22日(火) 小学校 給食最終日 23日(水) 中学校 給食最終日	1 こまつなのソテー ツナのチーズはるまき ごはん しょうもつせんたい たっぷりスープ	2 こまつナムル ぶたキムチどんのぐ *むぎごはんにのせて食べよう むぎごはん わかめスープ	3 ももいろサラダ サワラのしおこうじやき ちらしずし すましじる ひなまつり献立	4 トロピカルかいそうサラダ パッパアローチキン ごさかな ごはん エービーシー スープ	
		小 646 kcal 中 - kcal 小 23.5 g 中 - g 小 2.3 g 中 - g	小 577 kcal 中 687 kcal 小 25.8 g 中 29.5 g 小 2.6 g 中 3.2 g	小 587 kcal 中 700 kcal 小 26 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g	小 532 kcal 中 651 kcal 小 22 g 中 25.7 g 小 2.2 g 中 2.7 g	
		ぎゅうにゅう マグロ チーズ ベーコン わかめ ぶたにく にんじん キャベツ たまねぎ こまつな エリンギ コーン しょうが にんにく ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ ごはん こむぎこ あぶら おおむぎ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ ハム なたと わかめ にんじん たまねぎ しょうが にんにく には はくさい たいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ むぎごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ハム どうふ とりにく サワラ にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ ほうれんそう ねぎ コーン うめ だいこん しいたけ ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ふ	とりにく わかめ こんぶ のり ベーコン うずらたまご カタクチイワシ にんじん にんにく きゅうり キャベツ パイン たまねぎ マッシュルーム パセリ ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも マカロニ	
こんだて	7 じゃこいりしょうゆブランチ メンチカツ ごはん みそけんちんじる	8 ちゅうかふうツナポテト ごきつねごはんのぐ *むぎごはんにのせて食べよう むぎごはん こまつなのみそじる	9 ゆかりあえ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル レアチーズいちご ごはん なめこのスープ	10 パンバンジー ギョウザ ごはん はっぼうさい	11 はるさめのピリカラいため ししゃもフライ ヨーグルト ごはん はるやさいのもの	
		小 665 kcal 中 757 kcal 小 24.9 g 中 27.4 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 605 kcal 中 719 kcal 小 25.8 g 中 29.6 g 小 2.3 g 中 2.7 g	中のみ 小 546 kcal 中 786 kcal 小 18.6 g 中 29.3 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 636 kcal 中 764 kcal 小 28.5 g 中 32.8 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 607 kcal 中 764 kcal 小 24.7 g 中 30.7 g 小 2 g 中 2.5 g
		ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ どうふ あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ	中のみぎゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ どうふ チーズ にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか あさり えび うずらたまご にんじん キャベツ たまねぎ しょうが には きゅうり もやし チンゲンサイ はくさい にんにく たけのこ しいたけ	シンヤモ ぶたにく がんもどき あつあげ とりにく ヨーグルト にんじん には もやし しょうが たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
ごはん さとう かたくりこ こむぎこ バンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめ さつまいも あぶら アーモンド さとう	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくりこ	ごはん バンこ こむぎこ あぶら マロニー ごまあぶら さとう 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。



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す。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。

しっかり
衛生管理!

きっちり 計量!

たっぷり 愛情!

フレッシュ通信

今月は「ごまつな」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できません。寒い時期もヒートハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。東北地区から届き、大他の時期、貴重な存在です。



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人前のごはんの量が増えます。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人前の目安量)



おかずと交互に食べる
ことで、おいしく感じ
られるよ!



～残量調査を実施しました～

11月に市内全小中学校で、2日間に渡り「残量調査」を実施しました。日頃、みなさんが給食をしっかりと食べることで、結果の一部をお知らせします。

～調査結果から見たこと～

- ★主菜について、肉料理は残量がほとんどない。それと比べて魚料理は残量が多い。
- ★副菜は他のおかずと比べて、残量が多い。
- ★汁物は食材数も量も多いが、比較的残量が少ない。
- ★おかずの残量とごはんの残量は比例する。
- ★洋食より和食の方が、残量が多い傾向にある。

～残量調査結果 残食率一覧～

献立	献立 ①					
	全体	ごはん	さばのみそ漬け焼き	れんこんと小松菜のソテー	きのこの沢煮椀	牛乳
小学校	6.0%	6.2%	4.8%	11.8%	5.9%	4.9%
中学校	4.7%	6.4%	3.3%	6.0%	2.1%	4.7%
献立	献立 ②					
	全体	ごはん	鶏肉のチリソース	春雨サラダ	わかめスープ	牛乳
小学校	3.5%	4.6%	0.9%	4.3%	3.3%	3.7%
中学校	3.1%	3.9%	0.0%	6.8%	1.7%	4.0%

～給食をしっかりと食べるために～

残してしまう原因は、小食ばかりでなく、嗜好や食べ慣れないことも関係しています。何でもおいしく食べられると、給食がさらに楽しい時間になります! そのために、ご家庭でも、次のようなことを心掛けてみてください。

骨のある魚を食べる練習をしよう

箸を上手に使用しているかもチェック!

食感を残した野菜料理に慣れよう

少し大き目に切って、「よく噛む」を習慣に

苦手なものを食卓から遠ざけないように

苦手なものを食卓から遠ざけないように

	月	火	水	木	金
こんだて	14 わふうマカロニサラダ イカのみそつけやき ごはん もずくじる	15 なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん しおちゃんこ ふうスープ	16 すきごんぶに サバのごまだれかけ ごはん カロテン みそしる	17 みかんのなかま ひじきとだいずのサラダ 小6のみ:そつきようパフェ むぎごはん チキンカレー	18 ごまつなのごまネーズあえ エシンのしょうがに ごはん さつまいもの ごじる
ぎょうじゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 570 kcal 中 674 kcal	小 573 kcal 中 675 kcal	小 664 kcal 中 792 kcal	小 630 kcal 中 748 kcal	小 648 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.1 g	小 25.7 g 中 29.6 g	小 25.2 g 中 29.5 g	小 23.1 g 中 26.7 g	小 21.8 g 中 25.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あかみどり	きゅうにゅう イカ みそ だいず などとりにく もずく とうふ かつおぶし にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ えのきたけ たけのこ	きゅうにゅう たまご ひじき なつとうとりにく にんじん ごまつな もやし だいこん はくさい たら ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	きゅうにゅう サバ だいず こんぶ ぶたにく あつあげ みそ にんじん しいたけ かつお ねぎ ごまつな えのきたけ	きゅうにゅう とりにく ひじき だいず マグロ (小6のみ)なまクリーム にんじん たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ りんご きゅうり キャベツ みかんのなかま (小6のみ)いちご	ヨーグルト ニシン ハム だいず あぶらあげ みそ にんじん しょうが じゃがいも さつまいも じゃがいも さつまいも
き	ごはん さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう ごま ぶ	ごはん ごま さとう かつおに あぶら	ごはん さとう かたくりご	ごはん さとう かたくりご 小6のみ)せり
こんだて	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	22 わかめととりにくのおえもの ぶりカツ 小のみ:おいおいデザート むぎごはん アサリいり みそしる	23 ひじきのごまマヨサラダ おからコロツケ トロピカルヨーグルトケーキ ごはん ぶたにくと だいずの トマトシチュー	<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: red;">給食レシピ紹介</h3> <h2 style="color: green;">～小松菜のごまネーズあえ～</h2> <p>【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</p> <p>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。</p> <p style="font-size: small;">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「クックパッド 三条市のキッチン」で検索</p> </div>	
ぎょうじゅう	○	○	○		
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 718 kcal 中 798 kcal	小 - kcal 中 966 kcal		
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.8 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 - g 中 30.6 g		
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.8 g 中 3.2 g	小 - g 中 3.2 g		
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	きゅうにゅう フリ わかめ とりにく なたね アサリ みそ にんじん きゅうり もやし だいこん ねぎ えのきたけ	おから とりにく ひじき マグロ だいず ぶたにく スキムミルク ヨーグルト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー にんにく パイン トマト		
き	体をおかすエネルギーのもとになる食品	むぎごはん こめ あぶら さとう ごま じゃがいも (小のみ)デザート	ごはん じゃがいも さとう こむぎご 小6のみ)デザート		

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シ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。