



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月是一年の締めくくり、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！

④ 苦手な食べ物にもチャレンジしましたか。

好き嫌いはいさ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。

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	2	3	4	5	6	7	8
	1日(火) 中学なし(卒業式)	こまつなのソー ツナのチーズはるまき	こまつなナトル ぶたキムチどんのぐ	ももいろサラダ サワラのしおこうじやき	トロピカルかいそうサラダ パッファローチキン	こまつな みそ汁	こまつな みそ汁	こまつな みそ汁	こまつな みそ汁
	22日(火) 小学校 給食最終日	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	むぎごはん わかめスープ	ちらしずし すましじる	ごはん エービーシー スープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ
	23日(水) 中学校 給食最終日	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	むぎごはん わかめスープ	ちらしずし すましじる	ごはん エービーシー スープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ	ごはん しょうもつせいの たつぷりスープ
		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	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	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
きゅうにゅう		ぎゅうにゅう マグロ チーズ ベーコン わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ ハム なたね かわかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ハム とうふ とりにく サワラ	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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にはくさい だいこん こまつな ねぎ もやし キャベツ たけのこ しいたけ	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	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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら ごま	むぎごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ふ	ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
たんぱく質		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
塩分		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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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
		ごはん さとう かたくりこ こむぎこ ごまあぶら 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 こめこ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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 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	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	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	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にはくさい にんにく たけのこ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく マグロ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ チーズ	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

★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。

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「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でき、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。主として、栄地区、黒川地区、大田地区から少量ながら存在しています。



おかずと交互に食べる  
ことで、おいしく感じ  
られるよ!

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人前のごはん量が増えます。ごはんをしっかりと食べることは、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。



## ～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ができているかを確認する大切な調査です。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	きのこの沢煮焼	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、小食はかりでなく、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



苦手なものを少しずつ克服しよう  
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 ずきこんぶに 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 こ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
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
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 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 こまつな もやし だいこん はくさい にら ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ごはん さとう ごま ふ	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 しじみ けりや こんぶ えのきたけ	きゅうにゅう とりにく ひじき だいず マカロ (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 むぎごはん じゃがいも あぶら ごまご さとう (小6のみ)ゼリー	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 キヤベツ こまつな コーン だいこん ごぼう いんげん ぶなしめじ ねぎ ごはん さとう かたくりごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも
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)	わかめととりにくのあえもの 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	ひじきのごまマヨサラダ おからコロケ トロピカルヨーグルトケーキ ぶたにくと だいずの トマトシチュー	<div>給食レシピ紹介</div> <div>～小松菜のごまネーズあえ～</div> <div>【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</div> <div>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。</div> <div>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</div>	
ぎょうにゅう	○	○	○		
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 20.7-21.9 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 プリ わかめ とりにく なると 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 マカロ 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		
あかみどり	体のちようしをととのえる食品	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 ごまご パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ		
き	体をうかすエネルギーのもとになる食品				

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。