



# 令和3年度 3月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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ろう!

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ります!

今月の予定

24日 6年生なし給食最終日

みなさんはいくつできましたか。できなかったところは、少しずつチャレンジしていき、来年度はすべて「できた」と答えられるようにしましょう。



	月	火	水	木	金				
こんだて	<b>今月の三茶産品</b>  キャベツ ぶたにく こまつな ほうれんそう こめ	<b>1</b> かんきつくだものイタリانسープ  チリコンカーネライス (カレー-ふうむぎごはん)	<b>2</b> きりぼしだいこんのやきそばふうさわらのさいきょうやき  ごはん とうふのみそじる	<b>3</b> なのはなあえ えびフライ  おひなさまゼリー ちらしずし すましじる <b>ひなまつり献立</b>	<b>4</b> スタミナサラダ とりにくのマスタードやき  カレーピラフ クラムチャウダー				
		前期 699 kcal 後期 825 kcal 前期 28.9 g 後期 33.6 g 前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 601 kcal 後期 723 kcal 前期 28.7 g 後期 33.6 g 前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 602 kcal 後期 728 kcal 前期 23 g 後期 27 g 前期 2.6 g 後期 3 g	前期 663 kcal 後期 777 kcal 前期 25.9 g 後期 29.9 g 前期 2.9 g 後期 3.4 g				
		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう かんきつくだもの	ぎゅうにゅう さわら みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう えび たまご かつおぶし わかめ とうふ ほうれんそう もやし にんじん れんこん えのきだけ ねぎ しいたけ	のむヨーグルト とりにく ツナ あさり きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ プロックロー にんにく				
		こめ むぎ あぶら パンこ	こめ あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ あぶら じゃがいも パター				
こんだて	<b>6の1 考案献立</b>  のりずあえ カレー-ふうみからあげ ごはん ぐだくさん じる	<b>8</b> わふうマカロニサラダ そぼろどんぐり  むぎごはん うすくす じる	<b>9</b> わかめのちゅうかサラダ えびといかのチリソース  ごはん サンラタン	<b>10</b> りっちゃんのげんきサラダ とうふハンバーグ  ごはん とんじる	<b>11</b>  かいそうサラダ ヨーグルト むぎごはん ポークカレー <b>1~3年生リクエスト献立</b>				
						前期 681 kcal 後期 801 kcal 前期 26.9 g 後期 30.8 g 前期 1.9 g 後期 2 g	前期 655 kcal 後期 771 kcal 前期 29.5 g 後期 34.2 g 前期 1.8 g 後期 2.2 g	前期 548 kcal 後期 790 kcal 前期 22.5 g 後期 33.9 g 前期 2.3 g 後期 3 g	前期 650 kcal 後期 768 kcal 前期 27.8 g 後期 32.2 g 前期 2.3 g 後期 2.7 g
						ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かつおぶし とうふ かまぼこ	後期のみ のむヨーグルト えび いか かまぼこ かつおぶし とうふ たまご	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ハム かつおぶし ぶたにく みそ こんぶ
						こまつな もやし にんじん ほうれんそう かいそう ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ コーン えのきだけ ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん たけのこ えのきだけ こまつな たまねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ねぎ しめじ ごぼう しょうが
こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま					

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。  
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。



# 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。



## 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場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。主に、栄地区、大島地区、その他この時期、貴重な存在です。



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!

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いかがでしょうか。(1人前の目安量)

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	220g



## ～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事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。



## ～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	りんごんと小松菜のソテー	きのこの沢菜湯	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%

## ～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。

## ～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 キャベツのこんぶあえ ぶたにくとくるまふのあげに	15 あつあげのピリからいため さばのカレーてりやき	16 かいそうサラダ とりのからあげ レモンシャーベット	17 パンパンジー たまごやき	18 こまつないりきりざい にんじんのしょうがに
ごはん	なめこのみそしる	とりにごぼろ	かきたまじる	キムたくごはん こもくみそスープ	しおちゃんこスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 662 kcal 後期 785 kcal	前期 664 kcal 後期 791 kcal	前期 753 kcal 後期 883 kcal	前期 618 kcal 後期 721 kcal	前期 599 kcal 後期 718 kcal
たんぱく質	前期 26.6 g 後期 30.8 g	前期 29.1 g 後期 34.3 g	前期 29.2 g 後期 33.9 g	前期 28.7 g 後期 32.9 g	前期 26.8 g 後期 31.3 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 1.7 g 後期 2 g	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 3 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g
あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ どうふ みそ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん なめこ ねぎ こまつな	きゅうにゅう さば あつあげ ぶたにく みそ とりく たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ しょうが だいこん ごぼろ ねぎ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ハム どうふ たまご もやし にんじん きゅうり えのきだけ たまねぎ こまつな	きゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく どうふ なると みそ にんにく ぼくさいキムチ たくあん たらもやし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく こめ ごまあぶら ごま	ジョア にしん なつとう とりにく なると こまつな にんじん のざわな たくあん キャベツ たら えのきだけ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こめ ごま
き	こめ かたくりこ さつまいも あぶらごま	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶらごま		
こんだて	23 春分の日	22 のりナッツあえ さけのしおやき	23 ゆかりあえ たれカツ おいしいデザート	24 いちご キャベツとじゃこのサラダ	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
ごはん	にくじゃが	みそかきたまじる	ハヤシライス(むぎごはん)	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 620 kcal 後期 734 kcal	前期 666 kcal 後期 916 kcal	前期 675 kcal 後期 795 kcal	前期 627 kcal 後期 830 kcal	
たんぱく質	前期 28.1 g 後期 33 g	前期 23.8 g 後期 35.7 g	前期 21.8 g 後期 27.8 g	前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.8 g	
塩分	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 2 g 未満 後期 2.5 g 未満	
あかみどり	きゅうにゅう さけ かまぼこ のり ぶたにく にんじん キャベツ こまつな たまねぎ さやいんげん	後期のみ 前期のみきゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ わかめ みそ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン いちご	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	
き	こめ さとう じゃがいも あぶらアーモンド	こめ あぶら じゃがいも			

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、左側が前期、右側が後期です。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。