



# 令和3年度 3月 きゅうしょくだより ①



嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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	<p>月の三条産品</p> <p>キャバツ ぶたにく こまつな ほうれんそう こめ</p>	<p>1 とりにくとやさいのあえもの ますのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん わかめじる</p>	<p>2 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのみそがらめ</p> <p>ごはん とうふのみそじる</p>	<p>3 うめマヨネーズサラダ だしまぎたまご ルルクエタルト</p> <p>ちらしずし はなふのすましじる</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>4 きりぼしだいこんに さわらしおこうじやき</p> <p>ごはん あつあげのみそじる</p>
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 595 kcal 中 — kcal	小 673 kcal 中 795 kcal	小 691 kcal 中 790 kcal	小 601 kcal 中 707 kcal	
たんぱく質	小 27 g 中 — g	小 25.2 g 中 28.9 g	小 22.4 g 中 25.6 g	小 27 g 中 31.5 g	
塩分	小 2.4 g 中 — g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 1.9 g	
あか	ぎゅうにゅう ます みそ とりにく わかめ うちまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご とうふ キャバツ きゅうり にんじん	さわら とりひきにく あつあげ みそ のむヨーグルト	
みどり	たまねぎ しめじ こまつな キャバツ にんじん まいたけ	キャバツ きゅうり にんじん たくあん こまつな	コーン うめぼし はくさい ほうれんそう ほししいたけ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	
き	こめ あぶら マヨネーズ さとう	こめ かたくりこ くるまふ あぶら ごま じゃがいも	こめ マヨネーズ はなふ	こめ あぶら さとう	
こんだて	<p>7 のりナッツあえ マーボーどんのぐ ミニフィッシュ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p>	<p>8 しらたきのツルツルいため メバルのたつたあげ</p> <p>ごはん あおなのみそじる</p>	<p>9 さつまいもかわごとエゴサラダ とうふのかくれんぼハンバーグ・あんかけ</p> <p>ごはん さかなをたべやすくつみれじる</p> <p>月間小4年生が考えた食品ロスをなくそう献立</p>	<p>10 ゆかりあえ とりにくとレバーのあげに</p> <p>ごはん ごじる</p>	<p>11 ヨーグルト ひじきのちゅうかサラダ</p> <p>ごはん だいずいりポークカレー</p>
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 604 kcal 中 701 kcal	小 620 kcal 中 741 kcal	小 502 kcal 中 740 kcal	小 679 kcal 中 800 kcal	小 593 kcal 中 728 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 27.8 g	小 24.7 g 中 29.1 g	小 15.1 g 中 24.8 g	小 29.3 g 中 33.7 g	小 18.2 g 中 21.9 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ のり いとかまぼこ かたくちいわし	ぎゅうにゅう メバル ハム とうふ あぶらあげ みそ	中ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ きけ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく とうふ だいず みそ	ぶたにく だいず ひじき たまご ヨーグルト
みどり	もやし たまねぎ にんじん いら ほししいたけ ほうれんそう キャバツ きぬさや えのきたけ	もやし にんじん いら こまつな だいこん	キャバツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	キャバツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり
き	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド はるさめ ごま	こめ かたくりこ あぶら	こめ さとう かたくりこ さつまいも マヨネーズ	こめ かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう

★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。

## フレッシュ通信

### 今月が「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。主に、米地区、大田地区、大田地区から届き、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!



### ごはんをしっかりと食べよう



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)

学年	小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校
重量	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ことができているか等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	れんこんと小松菜のソテー	きのこの沢菜味噌	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

箸を上手に使えるかもチェック!



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 はるさめのからみいため いかのみそつけやき ごはん ほうれんそうとうちまめのみそしる	15 わかめのちゅうがあえ かれいのかばやきふう ごはん さわにわん	16 はくさいづけ あつあげのにくみそいため ごはん ちゅうがコーンスープ	17 こまつなのきりざいにしんのしょうがに ごはん しおちゃんこふ〜スープ	18 かいそうサラダ ハンバーグ・オニオンソースプリン わかめごはん とんじる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 544 kcal 中 702 kcal	小 591 kcal 中 712 kcal	小 609 kcal 中 720 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 568 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.1 g	小 23.9 g 中 28 g	小 24.4 g 中 28.4 g	小 25.2 g 中 29.5 g	小 21.2 g 中 25.7 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.5 g
あかみどり	きゅうにゅう いか みそ ぶたにく うちまめ もやし にんじん たら ほうれんそう だいこん ねぎ まいたけ	きゅうにゅう かれい わかめ いとこまほこ ぶたにく もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ しおこんが たまご とうふ キャベツ たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ はくさい きゅうり にんじん たくあん ほうれんそう えのきたけ コーン	ぎゅうにゅう にしん なつとう かつおぶし とりにく こまつな だいこん にんじん たくあん はくさい たまねぎ たら ほししいたけ	ハンバーグ わかめ いとこまほこ ぶたにく みそ たまねぎ キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ
き	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	こめ かつたくりこ あぶら さとう ごま	こめ さとう かつたくりこ ごまあぶら ごま	こめ ごま くるまふ	こめ さとう ごまあぶら
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 おからサラダ そばろどんのぐ ごはん もずくじる	23 かふうあえ えびといかのチリソース ごはん ごもくみそスープ	24 のりずあえ てづくりしゅうまい ごはん わかめのスープ	今月の予定 1日(火) 中学校なし 18日(金) 本成寺中給食最終日 22日(火) 小学校給食最終日 24日(木) 第四中給食最終日
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 619 kcal 中 730 kcal	小 - kcal 中 734 kcal	小 - kcal 中 717 kcal	小 - kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.8 g	小 25.7 g 中 30.2 g	小 - g 中 27.3 g	小 - g 中 30.5 g	小 - g 中 30.5 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 1.8 g 中 2.1 g	小 - g 中 2.7 g	小 - g 中 2.5 g	小 - g 中 2.5 g
あかみどり	体を成長させるものとなる食品	きゅうにゅう とりひきにく たいす おから ツナ もずく とうふ みそ たまねぎ いんげん キャベツ にんじん えのきたけ	中ぎゅうにゅう えび いか とりひきにく みそ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ たら しめじ	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ツナのり わかめ とうふ いとこまほこ たまねぎ ねぎ たけのこ こまつな もやし にんじん えのきたけ	きゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく ツナのり わかめ とうふ いとこまほこ たまねぎ ねぎ たけのこ こまつな もやし にんじん えのきたけ
き	体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ さとう かつたくりこ あぶら マヨネーズ	こめ かつたくりこ こめ あぶら さとう	こめ かつたくりこ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	こめ かつたくりこ さとう ごまあぶら

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。