



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 野菜を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	<p>今月の三茶産品</p> <p>こまつな、キャバツ、ほくせんそう、さくまい、こめ</p>	<p>1 かいそうサラダ わふうれんこんハンバーグ</p> <p>ごはん、あつあげのみそしる</p>	<p>2 ひじきサラダ とりにくとレバーのなかよしあえ</p> <p>ごはん、ちゅうかたまごスープ</p>	<p>3 やさいのマヨネーズあえ たまごやき</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 ちゅうかサラダ</p> <p>みかんゼリー、むぎごはん、だいすいり、ポークカレー</p>					
		小 667 kcal 中 - kcal	小 664 kcal 中 784 kcal	小 570 kcal 中 704 kcal	小 514 kcal 中 708 kcal					
		小 28.1 g 中 - g	小 28.3 g 中 33.2 g	小 21.4 g 中 24.7 g	小 15.5 g 中 19 g					
		小 2.6 g 中 - g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g					
あか	こんぶ、のり、わかめ、とり、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とり、ぶた、レバー、ひじき、だいす、ツナ、たまご	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、わかめ、とうふ	ぶた、にく、だいす、ひじき、とり、く						
みどり	れんこん、たまねぎ、きやべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、こまつな、もやし、ねぎ	レモン、ブロッコリー、きやべつ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、こまつな、トマト	たけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ、きやべつ、こまつな、にんじん、とうもろこし、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう	にんじん、たまねぎ、トマト、きやべつ、きゅうり、みかん						
き	こめ、パン、こ、さとう、かたくり、あぶら、じゃがいも	こめ、かたくり、こ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、ノンエッグマヨネーズ、ふ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま、あぶら、こむぎ、かたくり						
こんだて	<p>7 こまつなとだいすのサラダ おからコロッケ</p> <p>ごはん、うちまめいりみそしる</p>	<p>8 のりナッツあえ ぎょうざ</p> <p>ごはん、マーボー豆腐</p>	<p>9 ビビンバのぐ(ナムル) とびんバのぐ(にくいため)</p> <p>チーズ、むぎごはん、しおちゃんこ、ふ〜スープ</p>	<p>10 ひじきのごもくに さばのしおごうじやき</p> <p>ごはん、とんじる</p>	<p>11 わかめのあえもの てりやきチキン</p> <p>ごはん、キムチスープ</p>					
						小 635 kcal 中 792 kcal	小 645 kcal 中 770 kcal	小 502 kcal 中 722 kcal	小 617 kcal 中 736 kcal	小 536 kcal 中 723 kcal
						小 23 g 中 26.9 g	小 26.9 g 中 31.3 g	小 22.8 g 中 33.2 g	小 28.8 g 中 33.5 g	小 23.8 g 中 27.4 g
						小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう、おから、とり、にく、だいす、ツナ、あぶら、あけ、とうふ、わかめ、うちまめ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶた、にく、とり、にく、だいす、ツナ、のり、とうふ、みそ	ぶた、にく、チーズ、とり、く、中、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、だいす、さつまあげ、ぶた、にく、とうふ、みそ	とり、く、わかめ、ぶた、にく、とうふ、小学: ジョア、中学: ヨーグルト					
みどり	こまつな、にんじん、きやべつ、もやし、ねぎ	ほうれんそう、きやべつ、にんじん、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	ぜんまい、たけのこ、しいたけ、きり、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、にんじん、もやし、きやべつ、にら、えのきたけ、ねぎ	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、ねぎ	みかん、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、きやべつ、にら、はくさい					
き	こめ、こめ、こ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、アーモンド、あぶら、かたくり、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、ごま、あぶら					

★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致します。



フレッシュ通信

今月は「ごまっつな」です!

三条市では、年間を通して給食で地産の小松菜を使用することができ、寒い時期もニールハウスで定期的に栽培していただいているおかげです。栄地区、大島地区からこの貴重な存在です。



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)



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!



～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。



～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%

～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 こんぶづけ いわしのうめ ごはん ちゅうか コンスープ	15 しょうゆフレンチ ハンバーグのケチャップソース こめこパン にんじん ポタージュ	16 おからサラダ シャキシャキそばほろどんのぐ ごはん もずくじる	17 こまつなになりなっとうあえ にしんのしょうがは ごはん さわにわん	18 りっちゃんのげんきサラダ とりにくのおしからあげ ミルクゼリー ごはん さつまじる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 573 kcal 中 705 kcal	小 665 kcal 中 824 kcal	小 666 kcal 中 785 kcal	小 629 kcal 中 746 kcal	小 606 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 21.9 g 中 26.1 g	小 30.4 g 中 36.6 g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 27.2 g 中 31.7 g	小 22.7 g 中 27 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あかみどり	きゅうにゅう、いわし、こんぶ、とうふ	きゅうにゅう、ぶたにく、とり、たまご、ハム、チーズ、なまクリーム	きゅうにゅう、ぶたにく、とり、たまご	きゅうにゅう、なっとう、かつおぶし、ぶたにく、かまぼこ	とりにく、ハム、かつおぶし、こんぶ、とうふ、みそ、きゅうにゅう
あかみどり	うめ、はくさい、きゅうりにんじん、たくあん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ	ほうれんそう、きやべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	おから、ツナ、もずく、あぶらあげ、とうふ、みそ、きりぼし、だいこん、たまねぎ、とうもろこし、えだまめ、きやべつ、にんじん、ねぎ、えのきたけ	こまつな、にんじん、のぎわな、たくあん、ごぼう、きりぼし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、トマト、ごぼう、だいこん、ねぎ、さやえんどう
き	こめ、かたくりこ	こめこパン、さとうあぶら、じゃがいも、こむぎこバター	こめ、さとうあぶら、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、はるさめ	こめ、ごまあぶら、さとう、ごま、かたくりこ、さつまいも、あぶら

こんだて	基本	22
主菜(ふくさい)	副菜(ふくさい)	ポイルキャベツ
主食(しゅしよく)	主菜(ふくさい)	おまめのタコミート
		いちごゼリー
		むぎごはん
		ポテトスープ
ぎゅうにゅう	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 - kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.8 g	小 - g 中 28.8 g
塩分	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	小 - g 中 2.5 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	きゅうにゅう、たまご、ぶたにく、チーズ、ベーコン
あかみどり	体のちやうしよをとのえる食品	たまねぎ、にんじん、トマト、きやべつ、しめじ、さやいんげん、いちご
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも

6年生が考えた献立が登場します!

6年生が家庭科の授業で、『バランスのよい1食分の献立』を考えました。五大栄養素がまんべんなく摂取できているかどうか確認しながら考えました。力作ぞろいでしたが、各クラスから代表の献立を3月の給食に取り入れました。お楽しみに☆

- 7日 6年1組「大豆いっぱい給食」
- 9日 6年4組「ご飯がすすむ!給食」
- 10日 6年3組「日本の宝 定番の和食給食」
- 11日 6年2組「午後も元気に活動できる給食」
- 18日 6年5組「栄養パワフル給食」

今月の予定

- 【小学校】
1日 5年生 なし
18日 最終日
- 【中学校】
1日 なし
22日 最終日



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。