



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!

やさしい歯のすずみ

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、ほくりにく、こめ、ほうれんそう</p>	<p>1 しょうゆフレンチ だいずとひじきのチーズやき</p> <p>ごはん、ポテトスープ</p>	<p>2 しらたきのツルツルいため さわらのしおこうじやき</p> <p>ごはん、くるまふのみそしる</p>	<p>3 うめマヨあえ だしまきたまご</p> <p>ゆかりごはん、すましじる</p>	<p>4 チーズサラダ れんこんメンチカツ</p> <p>ごはん、カレーワンタンスープ</p>
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 606 kcal 中 - kcal	小 593 kcal 中 702 kcal	小 600 kcal 中 712 kcal	小 560 kcal 中 688 kcal	
たんぱく質	小 26.5 g 中 - g	小 27.8 g 中 32.7 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 17.4 g 中 20.9 g	
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	
あか	ひじき、だいず、とりこく チーズ、ぎゅうにゅう	さわら、とりこく、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、わかめ、とりこく とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこく チーズ	
みどり	たまねぎ、にんじん キャバツ、もやし、コーン ほうれんそう、ぶなしめじ	にんじん、もやし にら、だいこん こまつな、ねぎ	しそ、キャバツ、こまつな にんじん、コーン、うめ、だいこん ねぎ、まいたけ、えのきたけ	れんこん、にんじん、きゅうり キャバツ、たまねぎ もやし、こまつな	
き	こめ、あぶら、さとう じゃがいも	こめ、あぶら、かたくり くるまふ、じゃがいも	こめ、さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう かたくり、じゃがいも、ワンタンのかわ	
こんだて	<p>7 ゆかりあえ ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん、ごじる</p>	<p>8 いそかあえ しろみざかなのレモンソース</p> <p>ごはん、しょうがみそスープ</p>	<p>9 ひじきのサラダ とうふハンバーグ</p> <p>ごはん、わふうクリームシチュー</p>	<p>10 パンバンジーサラダ はるまき</p> <p>ごはん、たまごコーンのスープ</p>	<p>11 かんきつくだもの だいごんサラダ</p> <p>むぎごはん、だいずいりポークカレー</p>
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 614 kcal 中 729 kcal	小 587 kcal 中 695 kcal	小 563 kcal 中 816 kcal	小 632 kcal 中 764 kcal	小 554 kcal 中 683 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.7 g	小 26.5 g 中 31 g	小 19 g 中 29.8 g	小 21.7 g 中 25.3 g	小 17.5 g 中 21 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.6 g
あか	ぶたにく、みそ、とうふ、だいず あぶらあげ、ぎゅうにゅう	メルルーサ、のり、とりこく わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	とうふ、ひじき、ハム、とりこく なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう	とうふ、たまご、ぶたにく とりこく、ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく ハム
みどり	たまねぎ、まいたけ、キャバツ、しそ きゅうり、もやし、にんじん、いんげん だいこん、ねぎ、ぶなしめじ、しょうが	レモン、にんじん、もやし こまつな、たまねぎ、だいこん ほくさい、えのきたけ、しょうが	たまねぎ、キャバツ こまつな、きゅうり にんじん、ぶなしめじ	キャバツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、こまつな えのきたけ、コーン	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、だいこん、コーン こまつな、かんきつくだもの
き	こめ、あぶら、さとう かたくり、じゃがいも	こめ、かたくり あぶら、さとう	こめ、さとう、かたくり あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう こめ、かたくり、はるまきのかわ	こめ、おおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、こめ、こめあぶら

★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い致します。



フレッシュ通信

今月は「ごまつな」です!

三条市では、年間を通じて給食で地場産の小松菜を使用することが出来ます。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、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、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)



～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かめる大切な調査です。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	わかめと小松菜のソテー	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

箸を上手に使っ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

苦手なものも食卓から遠ざけないように



	月	火	水	木	金		
こんだて	14 ブロッコリーのこんぶあえ とりにくとくるまふのみそがらめ 	15 はくさいのなめたけあえ さばのてりやき 	16 のりナムル あつあげのちゅうかいため 	17 ごまつなのきりざい にしんのしょうがに 	18 はるさめのあまずあえ とりにくのからあげ 小学のみおいわいデザート 		
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○		
エネルギー	小 628 kcal 中 740 kcal	小 621 kcal 中 735 kcal	小 586 kcal 中 690 kcal	小 631 kcal 中 751 kcal	小 594 kcal 中 678 kcal		
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.9 g	小 25.1 g 中 29.2 g	小 23.9 g 中 27.6 g	小 28.1 g 中 32.9 g	小 21.8 g 中 26.3 g		
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g		
あかみどり	とりにく、ぶたにく、みそ こんぶ、ぎょうにゅう ブロッコリー、キャベツ、ごぼう きゅうり、にんじん、ごまつな えのきたけ、きりしまいたいこん こめ、かたくりこ、くるまふ さとう、あぶら	さば、わかめ、とりにく とうふ、みそ、ぎょうにゅう にんじん、はくさい、ごまつな えのきたけ、たまねぎ キャベツ、コーン こめ、じゃがいも	あつあげ、ぶたにく、みそ のり、ぎょうにゅう たまねぎ、にんじん、もやし ごまつな、コーン、なめこ、ねぎ はくさい、だいこん、えのきたけ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	にしん、なつとう、とりにく とうふ、ぎょうにゅう にんじん、ごまつな、しょうが もやし、たくあん だいこん、ねぎ こめ、さとう、ごま じゃがいも	わかめ、とりにく、ハム、とうふ あぶらあげ、みそ、たまご にんじん、ごまつな もやし、たまねぎ、はくさい えのきたけ、ぶなしめじ こめ、かたくりこ あぶら、さとう、小学のみデザート		
こんだて	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 	22 ごまネーズあえ きんぴらどんのぐ 	23 フレンチサラダ ミートローフ 	<div data-bbox="1037 1657 1212 1702" data-label="Section-Header"><h2>今月の予定</h2></div> <div data-bbox="1037 1724 1276 1758" data-label="Text"><p>1日(火) 栄中給食なし</p></div> <div data-bbox="1037 1780 1324 1814" data-label="Text"><p>2日(水) 栄中央小給食なし</p></div> <div data-bbox="1037 1836 1324 1870" data-label="Text"><p>18日(金) 大面小給食最終日</p></div> <div data-bbox="1037 1892 1340 1926" data-label="Text"><p>22日(火) 栄中央小給食最終日</p></div> <div data-bbox="1037 1948 1388 1982" data-label="Text"><p>23日(水) 栄北小・栄中給食最終日</p></div>			
ぎょうにゅう	○	○	○			○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 636 kcal 中 753 kcal	小 524 kcal 中 768 kcal				
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.8 g	小 26.2 g 中 30.5 g	小 21 g 中 31.9 g				
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.7 g				
あかみどり	体を成長させるものとなる食品	ぶたにく、もずく、とうふ、とりにく あぶらあげ、みそ、ぎょうにゅう にんじん、ごぼう、まいたけ いんげん、キャベツ、コーン、だいこん ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ こめ、あぶら、さとう、ごま フレンチマヨネーズ、じゃがいも	ぶたにく、とりにく、とうにゅう 中学のみぎょうにゅう たまねぎ、にんじん、コーン キャベツ、きゅうり はくさい、ぶなしめじ こめ、パンこ、さとう あぶら、じゃがいも				
き	体をうごかすエネルギーのものとなる食品						

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。

