



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	基準 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)	1 のりずあえ ぶたにくとさつまいものあげに ごはん あつあげのみそしる	2 ひじきのごもくに サワラのしおこうじやき ごはん とんじる	3 うめマヨネーズサラダ だしまきたまご ちらしずし はなふのすましじる ひなまつり献立	4 かんきつくだもの がいそうサラダ むぎごはん だいたいり ポークカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 619 kcal 中 kcal	小 604 kcal 中 734 kcal	小 599 kcal 中 721 kcal	小 634 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 29.9g 中 40.4g	小 26.8g 中 g	小 28.1g 中 34g	小 22.7g 中 26.3g	小 18.2g 中 22.2g
塩分	小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	小 2.2g 中 g	小 2.1g 中 2.5g	小 3.1g 中 3.3g	小 3.2g 中 3.4g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ のり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう サワラ ひじき だいたい さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご とうふ あぶらあげ	のむヨーグルト ぶたにく だいたい わかめ かいそう かまぼこ ぎゅうにゅう
みどり	体のちようしをとのえる食品	もやし ほうれんそう にんじん コーン だいこん たまねぎ こまつな えのき	いんげん だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン うめペースト はくさい ほうれんそう しいたけ かんぴょう たけのこ れんこん	たまねぎ にんじん りんごピューレ もやし きゅうり かんきつくだもの
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう	こめ 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 カレールー さとう ごまあぶら
こんだて	7 ゆかりあえ とりそぼろどんぐ ごはん もずくのみそしる	8 なめたけあえ ブリカツ ごはん とうふのみそしる	9 しょうゆフレンチ ハンバーグおろしソース コーンライス クラム チャウダー	10 しらたきのツルツルいため しろみぎかなのやくみソース ごはん あおなのみそしる	11 もやしのちゅうかあえ ぎょうざ ヨーグルト ごはん マーボー あつあげ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 613 kcal 中 743 kcal	小 639 kcal 中 780 kcal	小 597 kcal 中 807 kcal	小 638 kcal 中 747 kcal	小 616 kcal 中 750 kcal
たんぱく質	小 25.2g 中 30.2g	小 25.7g 中 31.3g	小 19.4g 中 30.7g	小 23.8g 中 27.1g	小 22.1g 中 26.6g
塩分	小 2.1g 中 2.4g	小 3.0g 中 3.2g	小 2.5g 中 3.2g	小 2.3g 中 2.6g	小 1.9g 中 2.2g
あか	ぎゅうにゅう とりこく だいたい とうふ もずく みそ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あさり ペーコン チーズ とりこ	ぎゅうにゅう メルルーサ ハム とうふ あぶらあげ みそ	ヨーグルト ぶたにく ハム とりこ あつあげ みそ
みどり	たまねぎ いんげん キャベツ こまつな にんじん ゆかり だいこん えのき	こまつな はくさい にんじん えのき なめたけ ねぎ だいこん こまつな	コーン だいこん ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	ねぎ もやし にんじん いら こまつな だいこん	もやし にんじん きゅうり ねぎ こまつな キャベツ たまねぎ いら
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも バター さとう こめパンこ	こめ さとう あぶら じゃがいも ホワイトルー なまクリーム	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ ぎょうざのかわ はるさめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ

★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「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。



### 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人前のごはんを増やします。ごはんをしっかり食べることは、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はかがでしょうか。(↓1人前の目安量)



おかずと交互に食べることで、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で、残量を減らすことができています。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	きのこの沢煮椀	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



苦手なものを食卓から遠ざけないように

苦手を少しずつ克服しよう



	月	火	水	木	金
こんだて	14 はるさめのからみいため おからコロッケ ごはん ほうれんそうとうちまめのみそしる	15 はくさいつけ あつあげのにくみそいため ごはん たまごコーンのスープ	16 なつどうのごさいあえ にしんのしょうがに ごはん しょうちゃんごぼうスープ 食育の日・旬を食べよう献立	17 ナムル ピビンパのく チーズ むぎごはん わかめスープ	18 こまつな かれいのかぼやきふう ごはん さわにわん
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 653 kcal 中 780 kcal	小 659 kcal 中 795 kcal	小 588 kcal 中 706 kcal	小 592 kcal 中 708 kcal	小 591 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.9 g	小 24.3 g 中 28.9 g	小 25.3 g 中 29.4 g	小 28.5 g 中 33 g	小 20.8 g 中 25.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 3.0 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	きゅうにゅう おから とりく うちまめ みそ もやし にんじん たら ほうれんそう だいこん ねぎ えのき たまねぎ	きゅうにゅう あつあげ とりく こんぶ たまご とうふ みそ キャベツ たまねぎ あかピーマン もやし 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 コーン しいたけ	ぎょうにゅう にしん なつどう とりく ひじき しょうが にんじん こまつな のぎわな たくあん はくさい ねぎ しいたけ	きゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なたと チーズ ぜんまい だげのこ たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	カレー ハム ぶたにく かまぼこ こまつな もやし にんじん ごぼう えのき
き	こめ こめパンこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも はるさめ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	こめ ごま ぶ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎ

### 今月の三条産品

こまつな  
キャベツ  
ししとう  
さつまいも  
こめ

	22	23	24
こんだて	なのはなあえ とりくのしおからあげ 小のみおいおいデザート ゆかりごはん すましじる	たくあんあえ ツナそぼろどんのく ごはん じゃがいものみそしる	ハンサンス だいのスパイシーまき ごはん だいこんちゅうかスープ
ぎょうにゅう	○	○	○
エネルギー	小 630 kcal 中 806 kcal	小 630 kcal 中 776 kcal	小 630 kcal 中 825 kcal
たんぱく質	小 26.0 g 中 31.9 g	小 26.0 g 中 32.3 g	小 26.0 g 中 27.9 g
塩分	小 3.1 g 中 3.4 g	小 3.1 g 中 3.0 g	小 3.1 g 中 2.6 g
あかみどり	きゅうにゅう とりく かまぼこ とうふ ゆかり こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん しいたけ	中のみぎょうにゅう とりく ツナ だいの とうふ みそ たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ねぎ ぶなしめじ こまつな	きゅうにゅう だいの とりく チーズ ハム とうふ かまぼこ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし だいこん コーン こまつな
き	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こむぎ

### 今月の予定

1日(火)  
下田中給食なし

22日(火)  
全小給食最終日

24日(木)  
中学校給食最終日

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。