



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	今月の三茶産品 こまつな、キャベツ、ほたけ、さつまいも、ごめ、ほうれんそう	1 ミニきなこあげパン わかめのごまサラダ ごはん、ちゅうかどんのぐ	2 きりほしたいこんのやきそばふう いかにかりんあげ ごはん、あおなとうちまめのみぞしる	3 ももいろサラダ たまごやき ちらしずし、はなふのすましじる ひなまつり献立	4 かいそうサラダ とりのからあげ ごはん、とんじる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 686 kcal 中 - kcal	小 631 kcal 中 739 kcal	小 556 kcal 中 667 kcal	小 557 kcal 中 679 kcal	
たんぱく質	小 29.4 g 中 - g	小 27 g 中 30.9 g	小 21.1 g 中 24.2 g	小 22.1 g 中 26.7 g	
塩分	小 3 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう、いか、あさり、ぶたにく、わかめ、とりにく、きなこ	ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく、うちまめ、あぶらあげ、みそ、あおのり	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、とりにく、とうふ	とりにく、かまぼこ、わかめ、のり、こんぶ、ぶたにく、とうふ、みそ	
みどり	ほくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ	にんじん、キャベツ、きりほしたいこん、もやし、だいこん、こまつな	にんじん、たけのこ、れんこん、かんぴょう、ほししいたけ、キャベツ、きゅうり、コーン、うめぼし、はくさい、こまつな、えのきたけ	にんじん、こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、しらたき	
き	ごめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、ごま、さとう、ミニコッパン	ごめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	さとう、ノンエッグマヨネーズ、はなふ	ごめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	
こんだて	7 のりナッツあえ こうやどうふマーボーどんのぐ ごはん、はるさめスープ	8 ごもくきんぴら しろみぎかなのレモンソース ミルクデザート ごはん、あおなのみぞしる	9 ポテトサラダ ハンバーグデミグラスソース ごはん、ふわふわたまごスープ	10 しめじのさんかいあえ ぶたにくとじゃがいものスパイシーあけ ごはん、ごじる	11 かんきつくだもの こまつなのごまネーズサラダ むぎごはん、ポークカレー
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 609 kcal 中 717 kcal	小 676 kcal 中 795 kcal	小 543 kcal 中 796 kcal	小 632 kcal 中 747 kcal	小 604 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 25.5 g	小 19.4 g 中 31 g	小 27.7 g 中 31.4 g	小 18.4 g 中 31.9 g	小 24.9 g 中 22.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こうやどうふ、みそ、のり、とりにく	ぎゅうにゅう、しろみぎかな、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	中:ぎゅうにゅう、ぶたにく、きゅうり、ハム、かまぼこ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、かつおぶし、あつあげ、だいず、みそ	ぶたにく、だいず、ツナ
みどり	もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ、はくさい、きぬさや	にんじん、ごぼう、こんにやく、れんこん、さやいんげん、だいこん、こまつな	たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい、こまつな、なめこ	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、はくさい、しめじ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、りんご、こまつな、キャベツ、かんきつくだもの
き	ごめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、アーモンド、はるさめ	ごめ、かたくりこ、さとう、ごま、ミルクデザート、あぶら	ごめ、パンこ、ごもぎこ、あぶら、ごまあぶら、マカロニ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、さとう	ごめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	ごめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、カレー、ごま、ノンエッグマヨネーズ

★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、年間を通して与える給食に地元産の小松菜を使用しています。寒い時期もハウスで安定的に栽培されているおかげで、東北地区から少ない産地、青森県に産地が少なく、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人前のごはんの量が増えます。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で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。

- ～調査結果から見えたこと～
- ★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	さばのみそ揚げ焼き	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。何と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 おかかあえ がれいのかばやきふ ごはん どんこじり	15 じゃこサラダ てりやきとうふハンバーグ ごはん あさりのみそしる	16 はくさいづけ あつあげのみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ	17 こまつなのきりざい にしんのしょうがにかたぬきレアチーズ ごはん しおちゃんこふへスープ	18 はるさめサラダ エビフライ 小:おいわいデザート 中:ヨーグルト わかめごはん あつあげのカレーそばろに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 629 kcal 中 729 kcal	小 583 kcal 中 678 kcal	小 662 kcal 中 773 kcal	小 657 kcal 中 768 kcal	小 672 kcal 中 761 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 28.3 g	小 24.5 g 中 30.3 g	小 26 g 中 28 g	小 21.5 g 中 32.3 g	小 26.5 g 中 26.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	きゅうにゅう かわい かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ こまつな はくさい もやし にんじん キャベツ たまねぎ コーン	ぎゅうにゅう とりことうふ あさり ちりめんじゃこ あつあげ みそ たまねぎ にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ とうふ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい さやいんげん きゅうり たくあん コーン えのきたけ ほうれんそう	ぎゅうにゅう にしん なつとう かつおぶし とりにく レアチーズ こまつな にんじん きりぼりだいこん たら たくあん はくさい えのきたけ ねぎ	わかめ えび ツナ あつあげ ぶたにく 中:ヨーグルト キャベツ にんじん こまつな たまねぎ しめじ もやし
き	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	こめ さとう ごま くるまふ	こめ パンこ こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ 小デザート
こんだて	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	22 もやしちゅうかサラダ さつまいもいりずぶた	23 ちくさあえ さばのごまみそだれ	24 のりずあえ てづくりメンチカツ	今月の予定 1日(火) 第三中なし、大島中なし 8日(火) 上林小5年なし 11日(金) 上林小4年なし 《給食最終日》 18日(金) 大島小、須頃小 22日(火) 上林小、大島中 23日(水) 裏館小 24日(木) 第三中
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 676 kcal 中 795 kcal	小 563 kcal 中 821 kcal	小 - kcal 中 857 kcal	小 - kcal 中 32.1 g
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.8 g	小 22.9 g 中 29.4 g	小 27.8 g 中 35.2 g	小 - g 中 2.5 g	小 - g 中 2.5 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.4 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.1 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になる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ なた にんじん ビーマン たまねぎ こまつな もやし えのきたけ ねぎ	中:ぎゅうにゅう さば みそ たまご とりにく おから とうふ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ ごぼう だいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ のり ぶたにく みそ たまねぎ にんじん こまつな もやし だいこん えのきたけ ねぎ	
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 ごまあぶら	こめ さとう ごま かたくりこ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ くるまふ 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。