



令和5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りましょう!



1年間の食生活をふりかえて、できたものには口にチェックをつけましょう。

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!

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回

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、みなさんはいくつチェックができましたか。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>今月の三条産品</p> <p>キャベツ ぶたにく こまつな ほうれんそう こめ</p>			<p>今月の予定</p> <p>1日(金) 中学3年生給食最終日 4日(月) 中学校なし 7日(木) ~11日(月) 本成寺中2年生給食なし 19日(火) 小学校給食最終日 21日(木) 中学校給食最終日</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <p>小 632 kcal 中 842 kcal 小 27.8 g 中 27.4 g 小 2.1 g 中 2.5 g未満</p>	<p>1</p> <p>もやしナムル 牛乳 とりにくのからあげ アイスクリーム</p> <p>ごはん たまごスープ</p> <p>井栗小リュウキ献立</p> <p>小 774 kcal 中 884 kcal 小 27.8 g 中 31.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g</p>
エネルギー				体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく たまご		
たんぱく質				体のちょうしをととのえる食品	どうふ アイスクリーム		
塩分				体をうごかすエネルギーのものになる食品	もやし きゅうり にんじん こまつな		
あか					こめ かたくりこ あぶら		
みどり					さとう じゃがいも		
き							
こんだて	<p>4</p> <p>とりにくとやさいのあえもの 牛乳 ますのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>小 582 kcal 中 - kcal 小 25.6 g 中 - g 小 2.4 g 中 - g</p>	<p>5</p> <p>ツナサラダ 牛乳 ウインナー・ケチャップソース</p> <p>せわりこめこパン ほたてと はくさいの クリームに</p> <p>小 573 kcal 中 718 kcal 小 26.3 g 中 32.2 g 小 2.8 g 中 3.1 g</p>	<p>6</p> <p>きりぼしだいごんに 牛乳 べにますのしおやき</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>小 646 kcal 中 760 kcal 小 25.2 g 中 28.7 g 小 2.1 g 中 2.3 g</p>	<p>7</p> <p>こんぶあえ 牛乳 あつあげのにくみそいため</p> <p>ごはん なめこの スープ</p> <p>小 601 kcal 中 703 kcal 小 22.1 g 中 25.3 g 小 2 g 中 2.5 g</p>	<p>8</p> <p>かんきつくだもの 牛乳 ひじきのサラダ</p> <p>むぎごはん だいずいり ポークカレー</p> <p>小 736 kcal 中 864 kcal 小 25.2 g 中 28.4 g 小 2.9 g 中 3.2 g</p>		
エネルギー	ぎゅうにゅう ます みそ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう ます みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず		
たんぱく質	とりにく もずく いかたまほこ	ほたて どうにゅう	とりひきにく あぶらあげ	みそ しおこんぶ いかたまほこ	ひじき ツナ		
塩分	たまねぎ しめじ こまつな	キャベツ きゅうり にんじん	きりぼしだいごん にんじん ほしいたけ	たまねぎ あかピーマン ほしいたけ たけのこ	たまねぎ にんじん しょうが		
あか	キャベツ にんじん えのきたけ	はくさい たまねぎ プロコロー しめじ	いんげん だいごん こまつな	いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	にんにく もやし こまつな		
みどり			にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつほ	こめ むぎ じゃがいも みつほ	かんきつくだもの		
き	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	こめこパン さとう あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。



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。



中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたら良いのか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

フレッシュ通信

今月は「ごまつな」です!

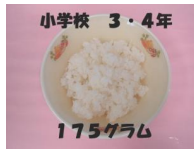
三条市では、年間通じて給食で地産の小松菜を使用することができ、寒い時期もヒートハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



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人前のごはん量が増えます。ごはんをしっかり食べることは、バランスよ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!



給食の食べ残しについて考えよう

様々な理由で残されてしまった給食。これらはどのように処理されているのでしょうか。実は、残った給食は、ごく一部は肥料にリサイクルされますが、それ以外は“燃えるごみ”として廃棄されます。

★どうして全部リサイクルできないの?

食べ残しを肥料にリサイクルするには、とてもとても長い時間と多くの費用がかかり、ほとんど毎日食べ残しが出ている現状では、全部リサイクルするのは難しいです。

★燃やしてしまえば消えるから問題ないのでは?

いいえ、ごみを燃やすときには二酸化炭素が発生します。これが増えると環境に良くないことを学んだ人も多くでしょう。食べ残しが増えると、環境汚染につながる可能性もあります。

~こんな理由で残したり減らしたりしていませんか?~

- 苦手な食材が入っている料理は手を付けたくない
- 食べたことのない料理で苦手そうだから
- (骨のある魚など) 食べるのが大変そうだから
- なんとなく減らすことにしている

給食は、成長に合わせて必要な栄養が摂れるように提供していますが、体の大きさや食べられる量には個人差があります。なので、食べきれない量を無理に食べる必要はありませんが、上のような理由で残している場合は、次のような工夫で、食べ方を見直してみよう。

何でもおいしく食べられたら、給食の時間がさらに楽しくなりますね。



★苦手な食材は

今日一口食べられたなら、次は二口に挑戦!と、食べられる量を増やしていこう! だんだん苦手でなくなることも多いよ。

★食べたことのない料理は

まず、食べてみよう! 新しいおいしさを発見できるかもしれないよ。

★食べるのが大変そうな料理は

上手に食べられるように、家でも練習しよう! 大人になっても役立つよ!

★なんとなく

本当に食べられないのか、お腹とよく相談してみよう! 日々成長しているので、食べられる量も変わるはず!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 さつまいもサラダ そぼろどんのぐ むぎごはん こしる	12 しらたきのツルツルいため ひらすのみそつけやき ごはん うちまめのみそしる	13 ゆかりあえ とりはくとごうやどうふのあますあん ごはん かきたま コンスープ	14 たくあんあえ ブルコギふういため むぎごはん わかめとあさりのスープ	15 だいずサラダ むしぎようぎ こめこめん ジャージャーめん ふうスープ
エネルギー	小 640 kcal 中 763 kcal	小 600 kcal 中 707 kcal	小 681 kcal 中 735 kcal	小 595 kcal 中 713 kcal	小 665 kcal 中 797 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.5 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 27.2 g 中 30 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 29.9 g 中 34.4 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3 g	小 3 g 中 3.4 g
あか	きゅうりゆう とりひきにく だいず ツナ どうふ みそ	きゅうりゆう ぎんひらす ハム うちまめ みそ	きゅうりゆう とりはく こうやどうふ たまご どうふ	きゅうりゆう きゅうりく わかめ あさり	きゅうりゆう とりひきにく ぶたひきにく みそ だいず ツナ
みどり	たまねぎ しょうが いんげん キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ まいたけ	もやし にんじん たら たまねぎ だいこん こまつな しめじ	しょうが たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ コーン	たまねぎ エリンギ たら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん えのきたけ きくらげ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ こまつな
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ むぎ	こめこめん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ
こんだて	18 ごまつなのきりざい にしんのてりに ごはん わかめじる	19 のりずあえ ドライカレー おいおいケーキ むぎごはん だいこんのスープ	20 春分の日	21 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	給食レシビ ツナやのいの入った子どもたちに人気のあるお菓です ~のりずあえ~ ・小松菜 ... 小1束 ・にんじん ... 2cm ・もやし ... 1袋 ・ツナ缶 ... 1/2缶 ・酢 ... 大さじ1 ・しょうゆ ... 大さじ2 ・刻みのり ... ひとつかみ
エネルギー	小 590 kcal 中 700 kcal	小 645 kcal 中 783 kcal		小 - kcal 中 814 kcal	
たんぱく質	小 23.9 g 中 28 g	小 25.1 g 中 28.7 g		小 - g 中 34.1 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g		小 - g 中 2.9 g	
あか	のりヨーグルト にしん なつとう	きゅうりゆう ぶたひきにく だいず ツナ のり		きゅうりゆう えび いか とりひきにく みそ	
みどり	こまつな だいこん にんじん たくあん たまねぎ まいたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし だいこん コーン きくらげ		たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たら ほししいたけ	
き	こめ ねぎ さとう ごま	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ケーキ		こめ かたくりこ こめ あぶら さとう	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。