



令和5年度 3月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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りましょう!

1年間の食生活をふりかえって、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。

好き嫌いは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、茶わんなどは手を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>3月の給食の予定</p> <p>1日(金) 中学3年生給食最終日</p> <p>4日(月) 中学校なし</p> <p>19日(火) 小学校給食最終日</p> <p>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 26.1g 中 30.3g 小 2.9g 中 3.3g</p> <p>1 ももいろサラダ 牛乳 とりのてりやき ひなまつりゼリー</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>ひなまつり献立</p> <p>小 618 kcal 中 726 kcal 小 26.1g 中 30.3g 小 2.9g 中 3.3g</p> <p>体を成長させるものになる食品 ハム かまぼこ とうふ</p> <p>体のちよしょうととのえる食品 にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう キャベツ ほうれんそう コーン だいこん ねぎ きぬさや うめ</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品 ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ごはん さとう ふ セリー ノンエッグマヨネーズ</p>
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き
こんだて	<p>4 ちゅうかふうポテト ウィンナーチーズまき 牛乳</p> <p>ごはん イカとキャベツのトマトに</p> <p>小 701 kcal 中 - kcal 小 24.5g 中 - g 小 2.4g 中 - g</p> <p>ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ あおのり たいざす ベーコン イカ</p> <p>たまねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム しろいんげんまめ トマト パセリ</p> <p>ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう</p>	<p>5 なつとうのごさいあえ たまごやき 牛乳</p> <p>ごはん しおちゃんこふへスープ</p> <p>小 584 kcal 中 685 kcal 小 27.5g 中 31.8g 小 2.6g 中 2.7g</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ひじき なつとう とりにく</p> <p>にんじん こまつな もやし だいこん はくさい なら ねぎ えのきたけ しょうが にんにく</p> <p>ごはん さとう ごま ふ あぶら</p>	<p>6 わふうマカロニサラダ カマスのしょうがやき 牛乳</p> <p>ごはん こまつななめこのみしる</p> <p>小 636 kcal 中 745 kcal 小 25.4g 中 29.5g 小 1.6g 中 1.9g</p> <p>ぎゅうにゅう カマス だいず とりにく かつおぶし みそ</p> <p>にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ぶなめじ だいこん こまつな なめこ しょうが</p> <p>ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>7 すきこんぶにメンチカツ 牛乳</p> <p>ごはん みそけんちんじる</p> <p>小 675 kcal 中 795 kcal 小 24.8g 中 28.3g 小 2g 中 2.4g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく たいざす こんぶ とうふ あぶらあげ みそ</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ</p> <p>ごはん さとう かたくりこ こむぎこ あぶら パンこ さつまいも ごまあぶら</p>	<p>8 こまつナムル ぶたギムチどんのぐ 牛乳</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>小 591 kcal 中 699 kcal 小 24.6g 中 28.2g 小 2.4g 中 2.9g</p> <p>ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく こんぶ たまご なると わかめ</p> <p>にんじん たまねぎ なら もやし ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ たけのこ しいたけ はくさい だいこん</p> <p>むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら</p>	
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き

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。



栄北小のみなさんから心のこもったお手紙をいただきました！

フレッシュ通信

今月は「ごまっぴん」です！

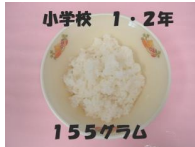
三条市では、年間通じて給食で地場産の小松菜を使用することができ、寒い時期もヒートハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



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。

何でもないように食べられたら、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ら、次は二口に挑戦！と、食べられる量を増やしてこう！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 にんじんシリシリ ザンギ(からあげ) れいとうパン ごはん どんさくじり	12 はるさめサラダ ごきつねごはんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん アサリ味噌	13 ごまツナじゃこサラダ アメリカンドック こめこめん *ソースとからめてたべよう →ミートソース	14 パンバンジー ギョウザ ごはん はつぼうさい	15 みかんのながま ひじきとだいずのサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 693 kcal 中 814 kcal	小 616 kcal 中 733 kcal	小 727 kcal 中 881 kcal	小 626 kcal 中 751 kcal	小 642 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.8 g	小 23.9 g 中 27.5 g	小 27.9 g 中 33.2 g	小 28.1 g 中 32.5 g	小 24.3 g 中 28.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 3 g
あかみどり	きゅうりゆう とりにく マグロ たまご とうふ ぶたにく みそ にんじん もやし たまねぎ ぶなしめじ いんげん コーン にんにく パイン	きゅうりゆう あぶらあげ とりにく ハム アサリ みそ にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり もやし みかん だいこん こまつな えのきたけ	きゅうりゆう ぶたにく マグロ カタクチウシ ウインナー にんじん たまねぎ セロリ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト キャベツ こまつな コーン	きゅうりゆう ぶたにく とりにく イカ エビ アサリ うずらたまご にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり もやし はくさい たけのこ チンゲンサイ しょうが にんにく いら	きゅうりゆう とりにく ひじき だいず ハム にんじん たまねぎ まいたけ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ みかんのながま
き	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも パター さとう	むぎごはん あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	こめこめん あぶら こむぎこ こめこ かたくりこ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう かたくりこ	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう
こんだて	18 ごまっぴんのごまネーズあえ ニジンのてり ごはん さつまいもの ごじり	19 コールスロー ハンバーグ (小のみ)おいしいデザート スライス ごまっぴん こめこパン クラムチャウダー	20 春分の日	21 ハニーサラダ マカロニグラタン コーンライス うみのさち 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 お馴染みです ~のりお楽しみ~ ・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 639 kcal 中 783 kcal	小 729 kcal 中 834 kcal		小 - kcal 中 755 kcal	
たんぱく質	小 21.8 g 中 26.7 g	小 29.1 g 中 35.8 g		小 - g 中 34.9 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.3 g 中 3.9 g		小 - g 中 3.9 g	
あかみどり	ヨーグルト ニジン かつおぶし ハム だいず あぶらあげ みそ にんじん キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん	きゅうりゆう とりにく ぶたにく ベーコン アサリ とりにく にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン こまつな エリンギ		きゅうりゆう とりにく とりにく ハム チーズ なると わかめ アサリ エビ にんじん コーン たまねぎ フロッコリー マッシュルーム パセリ キャベツ えのきたけ	① 小松菜は茹でて2cmに切る。 ② にんじんはせん切りにして茹でる。 もやしも茹でる。 ③ ツナ缶は油をきっておく。 ④ 調味料を合わせ、野菜、ツナ、のり と和える。 お好みでのりは、最後にかけても よい。
き	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ 小のみデザート		ごはん マカロニ あぶら こめこ はちみつ オリーブオイル	

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。