



令和5年度

3月 きゅうしょくだより

①



下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。

①1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。

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つきましたか。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>こまつな キャベツ ぶたにく ほうれんそう</p>			<p>今月の予定</p> <p>1日(金) 下田中3年給食最終日</p> <p>4日(月) 下田中給食なし</p> <p>14日(木)~18日(月) 下田中2年給食なし</p> <p>19日(火) 小学校給食最終日</p> <p>22日(金) 下田中給食最終日</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr> <td>小 632 kcal</td> <td>中 842 kcal</td> <td>小 626 kcal</td> <td>中 811 kcal</td> </tr> <tr> <td>23~19 g</td> <td>274~421 g</td> <td>小 26.6 g</td> <td>中 31.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0 g未滿</td> <td>中 2.5 g未滿</td> <td>小 3.1 g</td> <td>中 3.4 g</td> </tr> </table>	小 632 kcal	中 842 kcal	小 626 kcal	中 811 kcal	23~19 g	274~421 g	小 26.6 g	中 31.2 g	小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 3.1 g	中 3.4 g	<p>1 おひたし 牛乳</p> <p>おいしいケーキ(中のみ)</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>ひな祭り・中学校卒業進級お祝い献立</p> <table border="1"> <tr> <td>小 626 kcal</td> <td>中 811 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 26.6 g</td> <td>中 31.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 3.1 g</td> <td>中 3.4 g</td> </tr> </table>	小 626 kcal	中 811 kcal	小 26.6 g	中 31.2 g	小 3.1 g	中 3.4 g
小 632 kcal	中 842 kcal	小 626 kcal	中 811 kcal																						
23~19 g	274~421 g	小 26.6 g	中 31.2 g																						
小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 3.1 g	中 3.4 g																						
小 626 kcal	中 811 kcal																								
小 26.6 g	中 31.2 g																								
小 3.1 g	中 3.4 g																								
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 とりくく かまぼこ どうふ																				
たんぱく質				体のちょうしよをととのえる食品	キャベツ ほうれんそう もやし にんじん																				
塩分				体をうごかすエネルギーのものになる食品	しいたけ ねぎ しらたき かんぴよう																				
あか					たけのこ れんこん																				
みどり					こめ かたくりこ こめこ あぶら ふ																				
き					おいしいケーキ(中のみ)																				
こんだて	<p>4 れんこんのきんぴら 牛乳</p> <p>タレかつおフライ</p> <p>ごはん あさりのみそしる</p>	<p>5 ビーンズサラダ 牛乳</p> <p>ハンバーグのごまケチャップソース</p> <p>ごはん やさいのコンソメ</p>	<p>6 こまつなのちゅうかいため 牛乳</p> <p>あつやきたまご</p> <p>わかめごはん ごまみそしる</p>	<p>7 たくあんあえ 牛乳</p> <p>さばのカレーてりやき</p> <p>ごはん じゃがいものそばろに</p>	<p>8 かんきつくだもの 牛乳</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>こめこめん</p>																				
エネルギー	小 655 kcal 中 - kcal	小 638 kcal 中 768 kcal	小 617 kcal 中 728 kcal	小 657 kcal 中 777 kcal	小 666 kcal 中 842 kcal																				
たんぱく質	小 27.1 g 中 - g	小 25.3 g 中 30.2 g	小 24.6 g 中 28.3 g	小 26.7 g 中 31.0 g	小 26.2 g 中 31.7 g																				
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 1.5 g 中 2.0 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g																				
あか	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく どうふ あさり みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくく ツナ ミックスビーンズ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく どうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず サラダチキン																				
みどり	れんこん にんじん ごぼう つきこん さやいんげん こまつな えのきたけ ねぎ	キャベツ こまつな コーン はくさい たまねぎ にんじん しめじ	こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく はくさい えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん しょうが たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ごぼう キャベツ こまつな かんきつくだもの																				
き	こめ あぶら パンこ さとう ごま ごまあぶら	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ																				

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い致します。



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「こまつ卷」です!

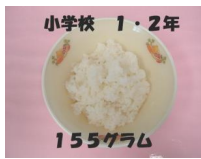
三条市では、年間通じて給食で地場産の小松菜を使用することができます。寒い時期もビニールハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主産地、栄地区、大島地区から、他、青葉が少なくこの時期、貴重な存在です。



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か。(↓1人前の目安)



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ます。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?~

- 苦手の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だから、食べられる量も変わるはず!

	月	火	水	木	金
こんだて	11 かいそうサラダ ぎょうぎ2こ ごはん たんたんスープ	12 チーズいきりぎい あげだし豆腐のおろしあん ごはん もすくの みそしる	13 ミルクデザート のりずあえ むぎごはん ポークカレー	14 ごまだれサラダ いがのかりんあげ ごはん ぶたキャベ じる	15 うめおかかえ やきとりどんのぐ *むぎごはんにかけて食べよう むぎごはん わふう しょうが スープ
エネルギー	小 617 kcal 中 737 kcal	小 623 kcal 中 751 kcal	小 667 kcal 中 787 kcal	小 605 kcal 中 715 kcal	小 574 kcal 中 682 kcal
たんぱく質	小 21.2 g 中 24.5 g	小 25.0 g 中 29.3 g	小 25.5 g 中 29.1 g	小 19.9 g 中 22.6 g	小 26.2 g 中 30.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ とうふ かいそうミックス	ぎゅうにゅう とうふ なつとう チーズ あぶらあげ もすく みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ のり	ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かつおぶし あぶらあげ
みどり	にら キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり みかん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく メンマ	だいこん たくあん こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご こまつな もやし キャベツ	もやし こまつな きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	だいこん こまつな にんじん うめ ねぎ はくさい ごぼう えのきたけ しらたき
き	こめ ぎょうぎのかわ ごまあぶら さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら カレールウ ミルクデザート	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま ごまあぶら	こめ むぎ あぶら かたくりこ
こんだて	18 ごまネーズあえ にしんのてりには ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	19 フレンチサラダ メンチカツ *パンにはさんで食べよう おいしいケーキ(小のみ) こめこまるパン ふわふわ たまご スープ	20 春分の日 はるをさがそう ねのはな ふきのとう つくし	21 ごまじゃこサラダ いわしのしょうがに ごはん とんじる	22 いそどれあえ ウインナーとチーズのつつまいあげ ごはん みそキムチ じる
エネルギー	小 627 kcal 中 722 kcal	小 770 kcal 中 864 kcal	小 - kcal 中 700 kcal	小 - kcal 中 750 kcal	
たんぱく質	小 24.3 g 中 26.8 g	小 30.3 g 中 36.8 g	小 - g 中 32.7 g	小 - g 中 25.2 g	
塩分	小 1.7 g 中 1.8 g	小 3.0 g 中 3.8 g	小 - g 中 2.4 g	小 - g 中 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう にしん あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン たまご こなチーズ	ぎゅうにゅう いわし ちりめん ぶたにく のり あつあげ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ みそ のり あつあげ	
みどり	こまつな キャベツ にんじん コーン はくさい ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ こまつな コーン	キャベツ こまつな きゅうり しいたけ だいこん にんじん ねぎ	こまつな もやし キャベツ にんじん キムチ だいこん えのきたけ ねぎ	
き	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ くるまふ	こめパン あぶら さとう ぱんこ じゃがいも おいしいケーキ(小のみ)	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ はるまきのかわ こむぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら	

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

