



令和6年度 3月 きゅうしょくだより ①



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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よう!

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。

野菜は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。

好き嫌いはいさ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、茶わんなどは手をもって食べましたか。

はしの持ち方は家でも練習しよう!

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!

	3月	4月	5月	6月	7月
こんだて	きりぼしナポリタン しろみざかなのわふうグラタン ごはん とうふの カレースープ	コールスロー ハンバーグ こめこまるパン 小まつまない ほたて チャウダー	ももいろサラダ とりのしおこうじやき ひなまつりデザート ちらしずし すましじる ひなまつり献立	たまごいりカラフルあえ さわらのてりやき ごはん どんこ じる	ブロッコリーのこんぶづけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん なめこの スープ
エネルギー	小 712 kcal 中 - kcal	小 655 kcal 中 828 kcal	小 645 kcal 中 761 kcal	小 657 kcal 中 749 kcal	小 683 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 - g	小 30.2 g 中 37.7 g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 30.5 g 中 34.2 g	小 25.6 g 中 29.4 g
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	メルルーサ しろみそ チーズ ウインナー とうふ とりにく ぎゅうにゅう	ハンバーグ ベーコン ホタテがい とうにゅう ぎゅうにゅう	とりにく ハム とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	サワラ ハム たまご とうふ ぶたにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー みそ こんぶ とうふ ぎゅうにゅう
みどり	きりぼしだいこん パセリ たまねぎ にんじん しめじ ビーマン キャベツ えのきたけ こまつな	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ こまつな	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ とうもろこし とうもろこし しいたけ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし にんにく	キャベツ にんじん ブロッコリー なめこ とうもろこし はくさい こまつな えのきたけ しょうが
き	ごはん あぶら さとう ホワイトソース	こめこまる さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ちらしずし ノンエッグマヨネーズ ふ デザート	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう アーモンド
こんだて	なつとうあえ いろどりたまごやき ごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ	はるさめサラダ こぎつねごはんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん あさりいり みそじる	すきごぼに ブリカツ ヨーグルト ごはん みそけんちん じる	かんきつくだもの こまつなじゃこサラダ こめこめん ミートソース ごはん にくたんこ スープ	ごまつナムル さけのカップやき ごはん にくたんこ スープ
エネルギー	小 612 kcal 中 717 kcal	小 618 kcal 中 737 kcal	小 696 kcal 中 819 kcal	小 718 kcal 中 884 kcal	小 635 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 28.7 g 中 33.2 g	小 32.3 g 中 38.8 g	小 27.3 g 中 32.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 2.9 g
あか	たまご ぶたにく なつとう とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ハム あさり とうふ みそ ぎゅうにゅう	ブリカツ うちまめ こんぶ ぶたにく とうふ とりにく みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	サケ みそ ハム わかめ ミートボール ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう こまつな たかあん キャベツ えのきたけ いら ねぎ にんにく しょうが	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん こんにやく だいこん ごぼう しめじ こまつな	たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマト キャベツ こまつな かんきつくだもの	とうもろこし こまつな きりぼしだいこん にんじん きゅうり だいこん はくさい たまねぎ しめじ パセリ
き	ごはん あぶら さとう ごま くるまふ	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	ごはん あぶら さとう さといも	こめこめん あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう 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。

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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。





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、安全・安心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

3月が「ごまっ巻」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、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。ごはんをしっかりと食べることは、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)

小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校
155グラム	175グラム	200グラム	220g

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「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。

【今年度の対象校：一ノ木戸小学校、第二中学校、大崎学園】

給食の残量	小学校	中学校	残量が日立った料理
主食	8.0%	8.4%	-
主菜	2.6%	0.2%	嵐学の肉味噌がらめ
副菜	8.8%	15.0%	たくあんのおかかあえ くきわかめのきんぴら にらやし炒め 大根サラダ
副々菜	0.0%	0.0%	-
汁物	2.7%	2.3%	あさりのみぞれ汁(小) みそかきたま汁(中)
牛乳	2.1%	0.1%	-
全体	3.0%	2.8%	-

《結果及び考察》

★副菜は、小中ともに、他の料理と比べて残量が目立ちました。喫食時の様子から、「野菜が苦手」な児童生徒が多く、残量につながっているようです。

★次いで残量が多いのが主食のごはんです。ごはんは、薄味のおかずの日は残量が多く、副々菜(ふりかけ)がある日は残量が少なく、おかずに左右されるようです。



残量を減らすために、副菜を食べやすくする工夫や、塩分に配慮しながらも、ごはんが進むおかずの工夫を取り入れていきます。

ご家庭でも、しっかりと食べる工夫や声掛けをしてみてくださいいかが。

バランスよくしっかり食べるために

★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。

★食べたのが大変そうな料理は

上手に食べられるように練習しよう!着の持ち方も確認してみよう!

	月	火	水	木	金
こんだて	17 かんきつくだもの むじきりサラダ むぎごはん ポークカレー	18 ごまっなごまネースあえ ニジンのてりに ごはん さつまいもの ごじる	19 のりずあえ とけのおからあげ 小学校のみおいわいデザート ごはん わかめ スープ	3月の給食の予定 3日(月)第二中なし 10日(月)第二中2年なし 14日(金)・17日(月) 第二中2年なし 19日(水)一ノ木戸小 給食最終日 21日(金)第二中給食最終日	21 ごまびたし ウインナーとチーズのつまみあげ みかんゼリー わかめ ごはん にらたま じる
エネルギー	小 643 kcal 中 763 kcal	小 655 kcal 中 771 kcal	小 711 kcal 中 728 kcal		小 - kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 22.9 g 中 26.5 g	小 22.4 g 中 26.5 g	小 25.8 g 中 28.3 g		小 - g 中 25.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g		小 - g 中 2.9 g
あか	ぶたにく ひじき だいず ハム ぎゅうにゅう	ニシン ハム なまあげ だいず みそ のむヨーグルト	とりにく ツナの のり なたと わかめ ぎゅうにゅう		わかめ チーズ ウインナー かまぼこ かつおぶし たまご きゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ かんきつくだもの	にんじん キャベツ ごまっな どうもろこ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ほうれんそう もやし キャベツ はくさい メンマ しいたけ ねぎ		さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ にら
き	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	ごはん かたくりこめこ あぶら デザート		ごはん はるまきのかわ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも かたくりこ デザート

こんだて	副菜(ふくさい)	主菜(しゅさい)	牛乳
主食(しゅしよく)	副菜(ふくさい)		
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 20.8 g 中 24.4 g		
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	体を成長させるものになる食品		
みどり	体のちよよしととのえる食品		
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品		



3月の三条産品を使った給食レシピ

～小松菜のごまネースあえ～

<材料>4人分
小松菜 ... 2株
にんじん ... 2cm
キャベツ ... 3枚
コーン水煮 ... 30g
ハム ... 2枚
マヨネーズ ... 大さじ2.5
しょうゆ ... 小さじ1/2
すりごま ... 大さじ2

<作り方>
①小松菜は茹でて水で冷やし、水気をよく絞って2cmに切る。
②にんじんはせん切り、キャベツは短冊切り(1cm)にして茹でて水で冷やし、水気をよく絞る。
③ハムは千切りに切る。
④調味料を合わせ、材料と和える。

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。

★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。