



令和6年度 3月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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!

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 | <p>ビビンバ(ナムル)</p> <p>ピビンバ(にくみそ)</p> <p>おぎ ごはん</p> <p>わかめ スープ</p> | <p>はるさめサラダ</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそ汁</p> | <p>なっとうのごさいあえ</p> <p>ながさてんぷら(沙汰)</p> <p>ごはん</p> <p>しおちゃんこ スープ</p> | <p>くわわかめのきんぴら</p> <p>さわらのしおこうじ(こやし)</p> <p>ごはん</p> <p>あさりのみそ汁</p> | <p>こくさんかんきつ</p> <p>ウイナーとチーズのはるまき</p> <p>こめごめん</p> <p>どうにゅうタンタン スープ</p> |
| エネルギー | 前期 662 kcal 後期 773 kcal | 前期 689 kcal 後期 834 kcal | 前期 610 kcal 後期 732 kcal | 前期 641 kcal 後期 758 kcal | 前期 681 kcal 後期 828 kcal |
| たんぱく質 | 前期 26.1 g 後期 29.4 g | 前期 24.4 g 後期 29.6 g | 前期 26.7 g 後期 32.1 g | 前期 30.3 g 後期 35.6 g | 前期 29.8 g 後期 35.3 g |
| 塩分 | 前期 2.5 g 後期 2.8 g | 前期 2.1 g 後期 2.7 g | 前期 2.1 g 後期 2.9 g | 前期 2.5 g 後期 2.9 g | 前期 2.6 g 後期 3 g |
| あか | ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ どうふ なると ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう しゃも なっとう ひじき とりにく どうふ | ぎゅうにゅう さわかめ みそ どうふ とうふ あぶらあげ あさり | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうにゅう ワインナー チーズ |
| みどり | ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん ほうれんそう ねぎ りょくどうもやし にんじん えのきたけ | キャベツ きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ こまつな ねぎ | にんじん こまつな たくあん のざわなつづけ しいたけ キャベツ えのきたけ ねぎ | つきこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ | ねぎ にんじん りょくどうもやし どうもろこし チンゲンサイ こくさんかんきつ |
| き | こめ おおむぎ あぶら さとう ごま | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも | こめ ホットケーキミックス はくりきこ あぶら ごま | こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう ごま | めん あぶら さとう ごま はるまきのかわ はくりきこ |
| こんだて | <p>ポパイナッツサラダ</p> <p>いん-のごまみそ(チツ)</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま じる</p> | <p>じゃがチーズ</p> <p>いるどりザクザクつくね</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p> | <p>カレーしおごぶあえ</p> <p>ふっかつ</p> <p>ごはん</p> <p>みそけんちん じる</p> | <p>ガーリックポテト</p> <p>さけのチーズタルタルかけ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくの みそ汁</p> | <p>こまつなごまネーズサラダ</p> <p>にしんのてりに</p> <p>ごはん</p> <p>さんじょう やさいの じじる</p> |
| エネルギー | 前期 640 kcal 後期 755 kcal | 前期 644 kcal 後期 746 kcal | 前期 617 kcal 後期 729 kcal | 前期 694 kcal 後期 820 kcal | 前期 653 kcal 後期 770 kcal |
| たんぱく質 | 前期 26.7 g 後期 31.2 g | 前期 31.1 g 後期 36 g | 前期 20 g 後期 22.9 g | 前期 25.4 g 後期 29.6 g | 前期 27.4 g 後期 31.1 g |
| 塩分 | 前期 2.1 g 後期 2.7 g | 前期 2.2 g 後期 2.6 g | 前期 2.1 g 後期 2.6 g | 前期 1.9 g 後期 2.2 g | 前期 2.1 g 後期 2.5 g |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ ツナ たまご | ぎゅうにゅう とりにく ひじき みそ どうにゅう ベーコン チーズ どうふ | ぎゅうにゅう こんぶ とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう さけ カテージチーズ もずく とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう にしん ツナ どうふ あぶらあげ だいず みそ |
| みどり | ほうれんそう どうもろこし レモン にんじん えのきたけ | たまねぎ にんじん きぬさや どうもろこし パセリ なめこ ねぎ | キャベツ きゅうり にんじん つきこん だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ | たまねぎ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ | こまつな きゅうり キャベツ どうもろこし だいこん にんじん ねぎ |
| き | こめ あぶら じゃがいも さとう ごま アーモンド かたくりこ | こめ パンこ かたくりこ アーモンド じゃがいも パター | こめ くるまふ さとう はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも | こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | こめ ごま 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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全安心な給食づくりに努めてまいります。



フレッシュ通信

3月は「ごまつ巻」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出来ます。寒い時期もヒート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、小学5年生、中学1年生の3人分の給食を準備しています。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。 (↓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!



～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ることが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。
【今年度の対象校：一木戸小学校、第二中学校、大崎学園】

給食の残量

| | 小学校 | 中学校 | 残量が目立った料理 |
|-----|------|-------|--|
| 主食 | 3.0% | 3.4% | - |
| 主菜 | 2.5% | 0.2% | 塩辛の肉味噌がらめ |
| 副菜 | 8.8% | 15.0% | たくあんのおかかあえ くまわかめのきんぴら にらもやし炒め 大根サラダ |
| 副々菜 | 0.0% | 0.0% | - |
| 汁物 | 2.7% | 2.8% | あさりのみそ汁 (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、おかずが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。

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！まだ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お料理は

上手に食べられるように練習しよう！箸の持ち方も確認してみよう！

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|--|---|------|----------------------------|
| こんだて | こくさんかんきつ ひじきとチーズのサラダ おむぎごはん チキンカレー | きりぼしナポリタン とりにくのしもバ ターソース すきなぐをはさましよう ふわふわたまごスープ よこわりこめパン | ごまこじあえ さげのこがねやき ミルクゼリー つつまないけどいなりずし すましじる | 春分の日 | 基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) |
| エネルギー | 前期 663 kcal 後期 766 kcal | 前期 630 kcal 後期 781 kcal | 前期 681 kcal 後期 806 kcal | | 前期 632 kcal 後期 842 kcal |
| たんぱく質 | 前期 26.5 g 後期 30.3 g | 前期 31.9 g 後期 39.1 g | 前期 29.3 g 後期 36.1 g | | 前期 26.5 g 後期 34.1 g |
| 塩分 | 前期 2.4 g 後期 3.4 g | 前期 3 g 後期 3.7 g | 前期 3 g 後期 3.7 g | | 前期 2 g未満 後期 2.5 g未満 |
| あか | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ チーズ | ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく チーズ ベーコン たまご | ぎゅうにゅう あぶらあげ さげ チーズ どうふ こんぶ | | 体を成長させるものになる食品 |
| みどり | たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり レモン こくさんかんきつ | レモン にんじん たまねぎ ぶなしめじ きりぼしだいこん ビーマン キャベツ パセリ | かんぴょう しょうが にんじん とうもろこし こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ しいたけ | | 体のちようしきとどえる食品 |
| き | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう | あぶら さとう パター パンこ | こめ さとう ごま ふ ノンエッグマヨネーズ ゼリー | | 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

3月の給食予定

11日(火)～13日(木) 8年生なし

19日(水) 給食最終日

3月の三条産品を使った給食レシピ

～小松菜のごまネーズあえ～

<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。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三条市ホームページの子育て・教育→学校給食からご覧になれます。