



令和6年度 3月 きゅうしょくだより ①

風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!

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	<p>だいずのいそに たらわふうグラタン ひなまつりゼリー</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>牛乳</p>	<p>しょうゆフレンチサラダ えびフライ タルタルソース</p> <p>ごはん どうにゅう チャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>アーモンドいりのりずあえ ぶたにくのキムチいため</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>わふうマカロニサラダ ますのしおやき</p> <p>ごはん なめこじる</p> <p>牛乳</p>	<p>かんきつくだもの こんにゃくサラダ</p> <p>ごはん ポークカレー</p> <p>牛乳</p>
エネルギー	小 674 kcal 中 - kcal	小 603 kcal 中 741 kcal	小 576 kcal 中 680 kcal	小 597 kcal 中 707 kcal	小 638 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 - g	小 23.6 g 中 28.1 g	小 26.1 g 中 30 g	小 25.3 g 中 29.4 g	小 22.6 g 中 26.2 g
塩分	小 2.8 g 中 - g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう たら みそ チーズ ひじき あぶらあげ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン えび どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり ベーコン どうふ もずく	ぎゅうにゅう ます ツナ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ
みどり	にんじん いんげん たけのこ えのき ほうれんそう しらすき	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン	たまねぎ もやし にら はくさい こまつな キャベツ にんじん えのき	きゅうり キャベツ コーン なめこ にんじん だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かんきつくだもの こんにゃく
き	ごめ あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも	ごめ ごまあぶら アーモンド	ごめ マカロニ じゃがいも	ごめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう ごま
こんだて	<p>きりほだいこんソースいため さわらのてりやき</p> <p>ごはん さつまいも みそじる</p> <p>牛乳</p>	<p>はるさめサラダ ぎょうざ</p> <p>ごはん マーボー あつあげ</p> <p>牛乳</p>	<p>かぶのこんぶづけ たれかつ</p> <p>ごはん ほたての うすくずしる</p> <p>牛乳</p>	<p>チヨレギサラダ ピリからやきにく</p> <p>ごはん きのごちゅうか スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>かんきつくだもの こまつなじゃこサラダ</p> <p>ごめごめん ミートソース</p> <p>牛乳</p>
エネルギー	小 579 kcal 中 684 kcal	小 679 kcal 中 813 kcal	小 660 kcal 中 785 kcal	小 584 kcal 中 689 kcal	小 675 kcal 中 837 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.7 g	小 25.8 g 中 30.2 g	小 35.7 g 中 42.6 g	小 26.9 g 中 31 g	小 28.4 g 中 34 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ どうふ ほたて わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ のり どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず ツナ じゃこ
みどり	きりほだいこん キャベツ にんじん ピーマン こまつな しめじ ねぎ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ にら きくらげ	かぶ きゅうり キャベツ にんじん だいこん たけのこ ししいたけ ほうれんそう	たまねぎ もやし にんじん ピーマン キャベツ ほうれんそう コーン ねぎ こまつな なめこ	にんじん たまねぎ しめじ セロリー トマト キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの
き	ごめ あぶら さつまいも	ごめ はるさめ ごま さとう こむぎこ	ごめ あぶら さとう	ごめ さとう ごまあぶら ごま	ごめごめん あぶら

★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。

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。



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。



フレッシュ通信

3月が「ごまつ巻」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)



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	残量が目立った料理
主食	9.0%	9.4%	-
主菜	2.5%	0.2%	星華の肉味噌がらめ
副菜	8.8%	16.0%	たくあんのおかかあえ くきわかめのきんぴら にら合炒め 大根シラネ
副々菜	0.0%	0.0%	-
汁物	2.7%	2.3%	あきりのみそ汁 (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、薄味のおかずの日には残量が多く、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! だんだん苦手では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	17 かいそうサラダ とりのからあげ アイス ゆかりごはん かきたまじる	18 きりざい にしんのてりに ごはん とんじる	19 ごますあえ たまごやき ケーキ しょうゆおこわ さわにわん	20 春分の日	21 ごますあえ くるまふカツ ごはん にくだんご スープ
エネルギー	小 734 kcal 中 857 kcal	小 624 kcal 中 739 kcal	小 723 kcal 中 825 kcal		小 - kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.3 g	小 28.2 g 中 33.2 g	小 28.9 g 中 33.2 g		小 - g 中 26.2 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g		小 - g 中 2.3 g
あかみどり	きゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ たまご とりにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく	きゅうにゅう にしん なつとう ぶたにく とうふ みそ だいこん のぎわな たくあん にんじん ごぼう ねぎこんにやく	きゅうにゅう きんときまめ たまご かまぼこ ぶたにく きりぼだいこん もやし ごまつな にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ きぬさや	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ はくさい もやし きくらげ ねぎ
き	こめ あぶら さとう ごま	こめ ごま じゃがいも	こめ ごま さとう はるさめ		こめ ふ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう

基準
副菜(ふくさい)
主菜(しゅさい)



エネルギー	たんぱく質	塩分
小 632 kcal 中 842 kcal	小 20.9g 中 24.4g	小 2g未満 中 2.5g未満

あかみどり
体を成長させるもとになる食品
体のちよよしととのえる食品
きをうごかすエネルギーのもとになる食品

3月の三条産品



3月の給食の予定

3日(月) 本成寺中、第四中なし
10日(月) 西鱧田小5年生なし 本成寺中・第四中2年生なし
11日(火)～12日(水) 本成寺中・第四中2年生なし
19日(水) 小学校、本成寺中給食最終日
21日(金) 第四中給食最終日

3月の三条産品を使った給食レシピ

～小松菜のごまネーすあえ～

<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。