



# 令和6年度 3月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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秒

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 とうにゅうマカロニグラタン コーンライス 豆腐の カレースープ	ブロッコリーこんぶづけ さつまいもとレバーのケチャップあえ ごはん なめこそूप	ごもくきんぴら さわらのてりやき ミルクココア ごはん にらたまじる	きゅうりのごまあえ ぎょうざ2こ みそラーメン スープ 給食委員会が考えた投票1位献立	りつちゃんのごんきサラダ とりのからあげ わかめ ごはん さつまいもの みそしる 6年1組が考えた献立
エネルギー	小 591 kcal 中 - kcal	小 651 kcal 中 777 kcal	小 623 kcal 中 749 kcal	小 621 kcal 中 788 kcal	小 694 kcal 中 817 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 - g	小 25.4 g 中 30.3 g	小 26.3 g 中 32.6 g	小 27.8 g 中 34.2 g	小 25.7 g 中 29.9 g
塩分	小 1.4 g 中 - g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく とりにゅう ベーコン どうふ ふたにく	ぎゅうにゅう レバー こんぶ とりにく どうふ わかめ	ぎゅうにゅう さわか さつまあげ たまご ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ かつおぶし こんぶ どうふ
みどり	にんじん とうもろこし たまねぎ ビーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ チンゲンサイ	にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし なめこ だいこん	にんじん ごぼう きやいんげん たまねぎ えのきたけ にら	にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ きゅうり とうもろこし もやし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト だいこん ねぎ
き	ごはん マカロニ パンこ あぶら	ごはん さつまいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりに ミルメークのもと	めん あぶら ごま さとう	ごはん あぶら さとう かたくりに さつまいも
こんだて	はるさめサラダ こぎつねごはんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん みそしる	コールスローサラダ ハンバーグ こめこ ツイストパン クラム チャウダー	きりざい たまごやき ごはん しおちゃんこぶ スープ	わふうマカロニサラダ ぎんざけさいきょうやき ごはん だいこんの みそしる	かんきつくだもの ひじきサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 640 kcal 中 771 kcal	小 690 kcal 中 874 kcal	小 571 kcal 中 702 kcal	小 608 kcal 中 728 kcal	小 626 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31.3 g	小 30.4 g 中 38.4 g	小 27.4 g 中 33.7 g	小 28.0 g 中 33.1 g	小 21.8 g 中 25.7 g
塩分	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう たまご なつとう とりにく ひじき	ぎゅうにゅう ぎんざけ かつおぶし ツナ だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム
みどり	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな エリンギ	にんじん こまつな もやし たくあん キャベツ にら えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かんきつくだもの
き	ごはん あぶら さとう はるさめ じゃがいも	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ごはん ふ	ごはん マカロニ ソノエツグマヨネーズ じゃがいも	ごはん むぎ あぶら じゃがいも カレールウ

★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。



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、大島地区からの届き、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	8.0%	8.4%	-
主菜	2.5%	0.2%	嵐華の肉味噌がらめ
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 にらもち炒め 大根サラダ
副々菜	0.0%	0.0%	-
汁物	2.7%	2.8%	あさりのみぞ汁(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!着の持ち方も確認してみよう!

	月	火	水	木	金
こんだて	17 りっちゃんのごんきサラダ とりのからあげ みかんゼリー ごはん とんじる	18 ごまつなのごまネーズあえ 春の日のにしんのてりは ごはん さつまいものごじる	19 ごまつナムル ぶたキムチ 小のみおいわいデザート ごはん わかめスープ	20 春分の日	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギーたんぱく質塩分	小 627 kcal 中 755 kcal 小 231 g 中 283 g 小 1.6 g 中 1.9 g	小 655 kcal 中 774 kcal 小 245 g 中 283 g 小 1.8 g 中 2.4 g	小 687 kcal 中 729 kcal 小 291 g 中 335 g 小 2.2 g 中 2.5 g		小 632 kcal 中 842 kcal 小 205-316 g 中 274-421 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
あかみどり	とりこく ハム かつおぶし ぶたにく こんぶ とうふ みそ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト だいこん ごぼう ねぎ みかん	ぎゅうにゅう にしん ハム あつあげ たいず みそ にんじん キャベツ ごまつな とうもろこし だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム あつあげ とりこく にんじん たまねぎ にら もやし はくさい ごまつな きりぼしだいこん きゅうり キャベツ		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	ごはん かたくりに あぶら さとう じゃがいも	ごはん さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう かたくりに じゃがいも 小学のみおいわいデザート		体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) 中学校なし

12日(水)～14日(金) 中学2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。