



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よう!

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 タラのわふうグラタン ごはん とうふの カレースープ	ももいろサラダ とりのてりやき ちらしずし すましじる ひなまつり献立	フ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 なめこスープ	さつまいものごまあえ サワラのしょうがやき ごはん ニろたまじる	すきごんに メンチカツ ごはん みそけんちん じる
エネルギー	小 623 kcal 中 - kcal	小 601 kcal 中 715 kcal	小 684 kcal 中 805 kcal	小 608 kcal 中 716 kcal	小 665 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 - g	小 25.3 g 中 29.2 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 27.7 g 中 32.5 g	小 23.5 g 中 26.7 g
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう タラ みそ チーズ ウインナー とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ こんぶ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう サワラ ちくわ みそ とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ とうふ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん パセリ たまねぎ ピーマン ぶなしめじ きりぼしだいこん キャベツ チンゲンサイ えのきたけ	にんじん たけのこ れんこん しいたけ かんぴょう キャベツ ほうれんそう うめ こーん だいこん ねぎ きぬさや	にんじん キャベツ フロッコリー コーン だいこん はくさい こまつな えのきたけ なめこ	にんじん しょうが いんげん ぶなしめじ たまねぎ ニろ えのきたけ たけのこ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ
き	ごはん ルウ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら ふ ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも アーモンド さとう	ごはん さとう さつまいも ごま かたくりこ	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごまあぶら
こんだて	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 アサリいり みそじる	なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	ごまソナじゃこサラダ アメリカンドック *ソースとからめてたべよう こめこめん ミートソース	かいそうサラダ ブリのてりやき チーズ ごはん さつまいも じる 栄北小6年生考案献立	みかんのなかま チーズいりひじきサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 614 kcal 中 732 kcal	小 590 kcal 中 692 kcal	小 727 kcal 中 882 kcal	小 660 kcal 中 776 kcal	小 633 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.5 g	小 28 g 中 32.4 g	小 27.7 g 中 33 g	小 27.8 g 中 32.5 g	小 23.2 g 中 26.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム アサリ みそ	ぎゅうにゅう たまご ひじき なつとう とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マグロ カタクチワイン ウインナー	ぎゅうにゅう ブリ わかめ とうふ ぶたにく みそ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム チーズ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり もやし みかん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん こまつな もやし だいこん キャベツ ニろ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ パセリ マッシュルーム トマト キャベツ こまつな コーン	にんじん きゅうり キャベツ コーン みかん だいこん れんこん ごぼう ねぎ まいたけ いんげん	にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン みかんのなかま
き	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 さとう かたくりこ あぶら ごま くるまふ	こめこめん あぶら ルウ こむぎこ さとう かたくりこ	ごはん さとう ごまあぶら さつまいも	むぎごはん じゃがいも ルウ あぶら さとう

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



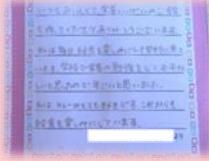
★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

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致します。



栄北小のみなさんから心こもったお手紙をいただきました！

フレッシュ通信

3月が「こまつ菜」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。



ごはんをしっかりと食べよう



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、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、バランスよ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	2.6%	0.2%	黒豆の肉味噌がらめ
副菜	8.8%	1b.0%	たくあんのかかあえ くまがめのおんげの 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%	あさりのみせ汁(小) みぞかきたま汁(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と食べるために

★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 こまつなのごまネースあえ ニシンのてりに ごはん しょうじり 食育の日・旬を食べよう献立	18 コールスロー ハンバーグ こめこパン こまつないり クラムチャウダー	19 あおりのポテト ウインナーチーズロール おいおいデザート ごはん イカとキャベツの トマトに 卒業・進級お祝い献立	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	小 624 kcal 中 765 kcal	小 634 kcal 中 802 kcal	小 790 kcal 中 - kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 28.6 g	小 28.3 g 中 35.5 g	小 26.1 g 中 - g	小 25.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 25.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 - g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2 g未満 中 2.5 g未満
あかみどり	ヨーグルト ニシン ハム だいず とうふ とりこみそ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ベーコン アサリ とうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ あおりの だいず ベーコン イカ		体を成長させるもとになる食品
あかみどり	にんじん しょうが キャベツ こまつな コーン たまねぎ ごぼう ぶなしめじ ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン こまつな エリンギ	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム いんげんまめ トマト パセリ		体のちよしょうととのえる食品
き	ごはん さとう かたくりごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう 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

18日(火) 中学校給食最終日

19日(水) 小学校給食最終日

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。