



# 令和6年度 3月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場  
TEL (46) 4615  
FAX (46) 4615

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と食べられましたか。

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	きりぼしのナポリタンぶう ウイナーチーズはるまき ごはん やさいのコンソメに	ゆかりあえ とりのしおこうじやき ひなまつりゼリー ちらしずし すましじる ひなまつり献立	さつまいものごまあえ さわらのしょうがやき ごはん はくさいみそなべ	ちゅうかはいこくあえ ぶたにくのしぐれに ごはん どさんこじる	あげじゃこのサラダ あつやきたまご こめこめん カレーうどんのしる
エネルギー	小 649 kcal 中 - kcal	小 623 kcal 中 729 kcal	小 597 kcal 中 704 kcal	小 630 kcal 中 737 kcal	小 652 kcal 中 809 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 - g	小 25.0 g 中 28.4 g	小 28.3 g 中 33.1 g	小 26.9 g 中 30.8 g	小 30.8 g 中 36.7 g
塩分	小 1.8 g 中 - g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ウイナー チーズ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう さわら ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ
みどり	きりぼしだいこん にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム はくさい ブロッコリー	だいこん キャベツ こまつな きゅうり えのきたけ にんじん きぬさや	しょうが にんじん こまつな しらたき はくさい えのきたけ	ごぼう もやし きゅうり こまつな にんじん うめ たまねぎ キャベツ コーン にんにく	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン
き	こめ はるまきのかわ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	こめ ごま ふ ひなまつりゼリー	こめ さつまいも さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター	こめこめん あぶら カレールウ ごま ごまあぶら
こんだて	チーズいりきりざい ぎょうざ ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	わふうマカロニサラダ さけのざいきょうやき ごはん なめこのみそしる ミルメーク	かんきつくだもの ごまつなどだいのサラダ むぎごはん ハヤシライス	すきごんぶのいために とりのしおからあげ ごはん ごまみそしる	はるさめサラダ ぶたキムチどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん ちゅうか コーンスープ
エネルギー	小 620 kcal 中 732 kcal	小 626 kcal 中 734 kcal	小 641 kcal 中 771 kcal	小 695 kcal 中 825 kcal	小 608 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.5 g	小 27.1 g 中 31.9 g	小 23.0 g 中 26.6 g	小 28.4 g 中 33.1 g	小 26.1 g 中 29.9 g
塩分	小 1.4 g 中 1.7 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ なつとう とうふ	ぎゅうにゅう さけ みそ だいたず とうふ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ハム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ うちまめ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ ベーコン たまご
みどり	にんじん こまつな たくあん しょうが にんにく はくさい いら ねぎ キャベツ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ トマト しめじ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの	にんじん つきこん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん いら キムチ キャベツ ねぎ コーン しいたけ こまつな きゅうり
き	こめ ぎょうざのかわ ごま くるまふ	こめ ノンエッグマヨネーズ マカロニ ミルメーク	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめ あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら ごま

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い致します。



### 3月の給食の予定

3日(月) 下田中 給食なし

13日(木)~17日(月)  
下田中2年 給食なし

19日(水) 小学校給食最終日

24日(月) 中学校給食最終日

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、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)



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ることができているか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	2.5%	0.2%	魚の肉が食べ残され
副菜	8.8%	15.0%	たくあんのかかあえ くまのめかあえ にらもやし炒め 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、おかずと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 ごまマヨネーズあえ にしんのてりに ごはん さつまいものごじる 食育の日・旬を食べよう献立	18 コールスローサラダ メンチカツ ごはん クラムチャウダー *パンにはさんで食べよう	19 のりずあえ とうふハンバーグのごまだれ おいおいデザート(小学校のみ) ごはん はなむすびのっぺいじる 小学6年生卒業祝い献立	20 フルマツ通信 3月は「ごま」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できます。寒い時期もビニールハウスで定期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、他の野菜が少ないこの時期、貴重な存在です。	21 あおりのポテト チキンとほうれんそうのグラタン ごはん カレーふうみライス キャベツのトマトに
エネルギー	小 670 kcal 中 795 kcal	小 696 kcal 中 861 kcal	小 708 kcal 中 718 kcal	小 708 kcal 中 718 kcal	小 810 kcal 中 810 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 29.1 g	小 28.5 g 中 34.3 g	小 28.4 g 中 31.2 g	小 28.4 g 中 31.2 g	小 29.2 g 中 29.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう にしん あつあげ みそだいたす	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ あさりベーコン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそツナ のり あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あおりのウインナー ミックスビーンス	ぎゅうにゅう とりにく チーズ あおりのウインナー ミックスビーンス
みどり	キャベツ こまつな にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ しいたけ つきこん	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン しめじ	たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん つきこん たけのこ しいたけ きぬさや しょうが にんにく	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム コーン キャベツ しめじ にんじん にんにく トマト	たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム コーン キャベツ しめじ にんじん にんにく トマト
き	ごめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	ごめ パン あぶら さとう じゃがいも バター ホワイトルウ	ごめ さとう ごま かたくりに じゃがいも おいおいデザート(小のみ)	ごめ マカロニ ホワイトルウ あぶら じゃがいも さとう	ごめ マカロニ ホワイトルウ あぶら じゃがいも さとう
こんだて	24 ごまつナムル やきとりどんのぐ みかんゼリー ごはん みぞけんちんじる *ごはんにかけて食べよう	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	3月の三条産品 キャベツ ぶたにく ごまつな ほうれんそう ごめ	3月の給食からレシピ紹介 ~小松菜のごまネーズあえ~ <材料>4人分 ・小松菜 … 2株 ・キャベツ … 3枚 ・ハム … 2枚 ・しょうゆ … 小さじ1/2 ・にんじん … 2cm ・コン水煮 … 30g ・マヨネーズ … 大さじ2.5 ・すりごま … 大さじ2	3月の給食からレシピ紹介 ~小松菜のごまネーズあえ~ <材料>4人分 ・小松菜 … 2株 ・キャベツ … 3枚 ・ハム … 2枚 ・しょうゆ … 小さじ1/2 ・にんじん … 2cm ・コン水煮 … 30g ・マヨネーズ … 大さじ2.5 ・すりごま … 大さじ2
エネルギー	小 730 kcal 中 730 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 32.3 g 中 32.3 g	小 32.3 g 中 32.3 g	小 32.3 g 中 32.3 g	小 32.3 g 中 32.3 g	小 32.3 g 中 32.3 g
塩分	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しょうが えだまめ もやし	たまねぎ しょうが えだまめ もやし	たまねぎ しょうが えだまめ もやし	たまねぎ しょうが えだまめ もやし
みどり	ごまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	ごまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ
き	ごめ あぶら さとう かたくりに ごま	ごめ あぶら さとう かたくりに ごま	ごめ あぶら さとう かたくりに ごま	ごめ あぶら さとう かたくりに ごま	ごめ あぶら さとう かたくりに ごま

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。