



令和6年度

3月 きゅうしょくだより

①



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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と洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

⑦ はしを正しく使い、茶碗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ります！

さて、みなさんはいくつか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 たらわふうグラタン ごはん とうふの カレースープ	ももいろサラダ とりのしおこうじやき デザート こじんようきぎのり ちらしずし はなふの すましじる ひなまつり献立	ブロックリーとツナのサラダ さつまいもとレーパーのアーモンドカクテル ごはん なめこそー	わふうマカロニサラダ さわらのてりやき ごはん にらたま みそしる	キャベツのしおこんぶづけ みそカツ ごはん けんちんじる
エネルギー	小 594 kcal 中 - kcal	小 686 kcal 中 777 kcal	小 657 kcal 中 784 kcal	小 631 kcal 中 748 kcal	小 608 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 - g	小 25.8 g 中 28.7 g	小 26.1 g 中 30.9 g	小 29.4 g 中 34.8 g	小 21.9 g 中 25.5 g
塩分	小 1.9 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 3 g
あか	たら とうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ハム とうふ 揚げ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたれー みる ツナ とうふ ぎゅうにゅう	さわら ハム だいず かつおぶし とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ こんぶ とりにく あつあげ ぎゅうにゅう
みどり	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ チンゲンサイ キャベツ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん コーン うめぼし ほししいたけ だいこん ほうれんそう	ブロックリー たまねぎ キャベツ コーン にんじん だいこん こまつな なめこ えのきたけ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン にら はくさい えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ
き	こめ パンこ さとう あぶら ルウ	こめ さとう ふ ノンエッグマヨネーズ デザート	こめ かつくり あぶら さとう さつまいも アーモンド	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめ パンこ あぶら ごま ごまあぶら さとう
こんだて	いかとわかめのサラダ こぎつねごはんのぐ *むぎごはんにかけて食べよう むぎごはん さわにわん	コールスロー ウインナーケチャップソース *パンにはさんで食べよう せわり こめごはん こまつなと はたての とうにゅう グラムチャウダー	なつとうごさいあえ あつやきたまご ごはん しおちゃんこふ スープ	かんきつくだもの こまつなじゃこサラダ こめこめん ミートソース	もやしのナムル さけのさいきょうやき ごはん とんじる
エネルギー	小 617 kcal 中 735 kcal	小 636 kcal 中 799 kcal	小 600 kcal 中 703 kcal	小 713 kcal 中 882 kcal	小 610 kcal 中 721 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30 g	小 27.3 g 中 33.5 g	小 29 g 中 34.1 g	小 28.6 g 中 34.6 g	小 28.4 g 中 33.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	あぶらあげ とりにく わかめ いか ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ウインナー あさり ほうたけいしら とうにゅう ぎゅうにゅう	たまご なつとう ひじき とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	さけ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう きりぼしだいこん みずな	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム こまつな	にんじん ほうれんそう たくあん しそのみづけ のぎなづけ キャベツ にら えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ しめじ しらす
き	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも ルウ	こめ さとう ごま くるまふ	こめこめん あぶら ルウ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも

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。



フレッシュ通信

3月は「こまつな」です!

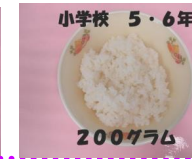
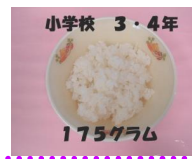
三条市では、年間通じて給食で地産の小松菜を使用することができ、寒い時期もビニールハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



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たいかがでしょうか。(↓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	2.6%	0.2%	豆等の肉味噌がらめ
副菜	8.8%	15.0%	たくあんのおかかあえ きりかめのみんぴら にんじん炒め 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%	2.3%	-

《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、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はいかがでしょうか。

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なら、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 こまつなのごまネーズあえ にんじんのてりに 食育の日 ごはん さつまいもの こじる	18 フロッキーのわふうサラダ とりのからあげ しょうがごうのみおいわデザート コーンライス わかめとゆばの スープ	19 かんきつくだもの ひじきいりサラダ あおだいずと むぎごはん したたボークの カレー	20 春分の日 3月の給食の予定 3日(月) 中学校なし 10日(月)～12日(水) 第三中2年なし 18日(火) 裏館小給食最終日 19日(水) 上林小、大島小、 須頃小 給食最終日 24日(月) 中学校給食最終日	21 あおりのポテト ウィンナーとチーズのつつみあげ ごはん いかと キャベツの トマトに
エネルギー	小 664 kcal 中 795 kcal	小 672 kcal 中 700 kcal	小 678 kcal 中 803 kcal	小 - kcal 中 804 kcal	小 - kcal 中 804 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 29.5 g	小 24.6 g 中 27.7 g	小 24.1 g 中 27.7 g	小 - g 中 30.5 g	小 - g 中 30.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 - g 中 3 g	小 - g 中 3 g
あか	にんじん ハム ぶたにく みそ あつあげ だいず のむヨーグルト	とりこく ハム わかめ ゆば とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ ツナ ぎゅうにゅう		ウィンナー チーズ あおのり だいず ベーコン いかに あさり ぎゅうにゅう
みどり	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	コーン フロッキー キャベツ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ かんきつくだもの		たまねぎ キャベツ セロリ しめじ きやいんげん トマト パセリ
き	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	こめ かたくりこ あぶら ごま しょうがごうのみデザート	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう		こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう
こんだて	24 きりぼしだいこんサラダ えびとしろみぎかなのチリソース ごはん どんさくこじる	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)	3月の三条産品 キャベツ ぶたにく ほうれんそう こまつな こめ	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。	
エネルギー	小 - kcal 中 757 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal			
たんぱく質	小 - g 中 35.1 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g			
塩分	小 - g 中 2.7 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満			
あか	えび たら だいず ハム ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	ねぎ にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ コーン たまねぎ	体のちようしをととのえる食品			
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

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。