



令和7年度 3月 きゅうしょくだより ①



一ノ木戸小学校調理場
TEL(33)7253
FAX(33)7263

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。

好ききらいは少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ですよ!

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!

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ごまツナサラダ ハンバーグのトマトチーズやき ごはん やさいたっぷりしおこうじスープ	3 コーンサラダ ウィンナーのブルコギソース こめこパン とうにゅう クラムチャウダー	4 れんごんのうめマヨあえ さわらのさいきょうやき ひなまつりデザート ちらしずし(きざみのり) はなふのすましじる	5 たくあんサラダ チキンのマスタードノテ ごはん きのこのスープ	6 カレーきんぴら サケのしおやき ごはん とんじる
エネルギー	小 621 kcal 中 - kcal	小 623 kcal 中 784 kcal	小 654 kcal 中 774 kcal	小 665 kcal 中 785 kcal	小 616 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 - g	小 25.8 g 中 31.2 g	小 28.4 g 中 32.8 g	小 25.5 g 中 29.2 g	小 27.6 g 中 32 g
塩分	小 2.3 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.9 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.5 g
あか	ハンバーグ チーズ ツナ ぎゅうにゅう	ウィンナー あさり ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	サワラ みそ のり ハム とうふ 卵ぼかまぼこ ぎゅうにゅう	とりこみそ こんぶ ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	サケ きつたまあげ とうふ ぶたにく みそのむヨーグルト
みどり	たまねぎ トマト パセリ こまつな もやし にんじん エリンギ とうもろこし プロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ にら にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう	れんこん キャベツ きゅうり にんじん うめぼし だいこん えのきたけ しいたけ こまつな	こまつな たくあん キャベツ にんじん だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん たまねぎ
き	ごはん オリーブ油 さとう きつまいも	こめこパン ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ちらしずし ノンエッグマヨネーズ ふデザート	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら	ごはん あぶら さとう じゃがいも
こんだて	9 かんきつくだものかいそうサラダ むぎごはん ハヤシソース	10 ポテトサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん あさりいりスープ	11 きりざい いかのねぎしおやき ごはん じゃがいものそぼろに	12 ゆかりあえ こんがりチキンのはちみつソース こめこめん ごもくあんかけスープ	13 わかめとだいこんのナムル ヨーグルト むぎごはん マーボー あつあげどんのべ
エネルギー	小 624 kcal 中 741 kcal	小 608 kcal 中 713 kcal	小 624 kcal 中 735 kcal	小 580 kcal 中 724 kcal	小 626 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 21.8 g 中 24.8 g	小 25.1 g 中 29 g	小 31.3 g 中 36.6 g	小 32.9 g 中 39.6 g	小 25.5 g 中 29 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく ぎゅうにゅう かいそうミックス かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム わかめ あさり ぎゅうにゅう	イカ なつとう ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと とうりこ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ わかめ ツナ ヨーグルト ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ こまつな かんきつくだもの	たまねぎ あかピーマン きピーマン しょうが きゅうり にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん こまつな	ねぎ にんじん ほうれんそう たくあんのざわなづけ たまねぎ こんにやく しいたけ さやいんげん	にんじん はくさい こまつな ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり あかじそ	にんじん ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ もやし にら だいこん きゅうり
き	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こめこめん かたくりこ はちみつ さとう ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら

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、安全・安心な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



ごはんをしっかり食べよう!

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ね。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。

★1人前の目安量

小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校
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!

こんなにすごい! ごはんパワー

★体や脳のエネルギーになる



お米には炭水化物の他にも、たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれており、栄養バランスのよい食品です。

★どんな料理とも合う



お米を水だけで炊くごはんは、たんぱくな味でどんな料理とも相性が良いので、様々な食品をバランスよく食べることができます。

★よくかむことができる



お米を「粒」のまま炊くごはんは、パンやめんなどの「粉」よりもしっかりと噛むことができます。よくかむと、お米の甘みを感じられ、一層おいしくなります。

給食のお米は、毎日三条産コシヒカリです。おかずと一緒にバランスよくいただきますよう!



	月	火	水	木	金
こんだて	16 こまつなのいそマヨあえ 牛乳 にしんのてりに 食育の日 ごはん しおちゃんこ ぶスープ	17 かんきつくだもの 牛乳 キャベツとじゃこのサラダ むぎごはん ポークカレー	18 ほうれんそうのごまおかがあえ 牛乳 さばのしおこうじやき デザート(小おいわいデザート、中さつまいもプリン) いろいろ ごはん おいわい すましじる	19 グリーンサラダ 牛乳 チリコンカーネ ごはん ポテト スープ	20 春分の日
エネルギー	小 624 kcal 中 736 kcal	小 620 kcal 中 735 kcal	小 679 kcal 中 809 kcal	小 - kcal 中 774 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.6 g	小 22.2 g 中 25.8 g	小 25.7 g 中 32.4 g	小 - g 中 30.2 g	
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 - g 中 2.8 g	
あか	にしんのてりに かまぼこ のり とりにく どうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	サバ、かつおぶし、わかめ、かまぼこ、どうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、たいす、ツナ、ウィンナー、ぎゅうにゅう	
みどり	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、にら、えのきたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、こまつな、キャベツ、どうもろこし、かんきつくだもの	ほうれんそう、もやし、にんじん、たいこん、ねぎ、えのきたけ、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、こまつな、しめじ	
き	ごはん、ノンエッグマヨネーズ、くるまふ	むぎごはん、じゃがいも、あぶら、カレールウ、さとう	いろいろごはん、さとう、ごま、デザート	ごはん、あぶら、ハヤシルウ、さとう、じゃがいも	
こんだて	23 アーモンドあえ 牛乳 サケのカラフルやき パインゼリー ゆかり ごはん かきたま みそじる	基準 牛乳 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月の給食の予定 2日(月) 第二中なし 10日(火)~12日(木) 第二中2年なし 18日(水) 一ノ木戸小 給食最終日 23日(月) 第二中給食最終日
エネルギー	小 - kcal 中 756 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 - g 中 34.3 g	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g			
塩分	小 - g 中 3.5 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満			
あか	サケ、みそ、かまぼこ、たまご、ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	どうもろこし、あかピーマン、きピーマン、あかじそ、にんじん、キャベツ、こまつな、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ	体のちょうしをとのえる食品			
き	ごはん、ノンエッグマヨネーズ、アーモンド、さとう、じゃがいも、デザート	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。



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。