



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 苦手な食べ物にチャレンジしましたか。

好き嫌いはいっしょに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。

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よ!

さて、みなさんはいくつチェックがつかましたか。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!

	2	3	4	5	6
こんだて	ごもくひじき チキンたれカツ ごはん キムチスープ	りっちゃんのげんきサラダ さばのおやき わかめごはん なめこのみそ	かいそうサラダ さけのチーズタルトかけ ごはん たまごスープ	やがいもどやさいのチーズやき しょうがやきにく ごはん キャベツのずったて	くどうみそおしぼん あぶらあげのごますあえ ごめごめん カレーなんばん
8年生給食なし					
エネルギー	前期 662 kcal 後期 780 kcal	前期 640 kcal 後期 756 kcal	前期 660 kcal 後期 780 kcal	前期 690 kcal 後期 817 kcal	前期 684 kcal 後期 828 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.2 g	前期 25.8 g 後期 29.6 g	前期 27.2 g 後期 31.8 g	前期 33.6 g 後期 38.8 g	前期 29.6 g 後期 35.7 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 2.3 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 3.2 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ さば ツナ かつおぶし こんぶ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ カテージチーズ かいそう とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう みそ チーズ なまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ みそ
みどり	にんじん しいたけ しらす だいこん はくさいキムチ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし なめこ ほうれんそう こくさんかんきつ	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト パセリ キャベツ にんじん ぶなしめじ こまつな	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ りよくとうもやし こまつな
き	こめ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも パター	めん じゃがいも ルウ かたくりこ さとう あぶら ごま ホットケーキミックス
こんだて	えだまめのしょうゆドレッシング ハートポトのんにくだれ ごはん だいこんとしらすのみそ	ポテトサラダ おえかきチーズINハバーグ ごめこパン ABCスープ	のりずあえ たらソースソース ごはん とんじり	こまつナムル とり にくの8(イト)あげ ごはん もずくのみそ	えだまめわかめのサラダ さけのあまぎけのみそやき ごはん はるののっぺいじり
6年生が家庭科で考えた献立					
エネルギー	前期 638 kcal 後期 751 kcal	前期 654 kcal 後期 800 kcal	前期 622 kcal 後期 750 kcal	前期 648 kcal 後期 761 kcal	前期 648 kcal 後期 763 kcal
たんぱく質	前期 23.2 g 後期 26.7 g	前期 30.6 g 後期 36.9 g	前期 30.5 g 後期 37.3 g	前期 25.7 g 後期 29.5 g	前期 32.8 g 後期 38 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.8 g 後期 3.6 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ とうふ チーズ ツナ ヨーグルト とり にく	ぎゅうにゅう まだら ツナ のり ぶた にく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とり にく もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ わかめ ツナ とり にく かまぼこ
みどり	ねぎ チンゲンサイ えだまめ きゅうり キャベツ だいこん にんじん しらす	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ パセリ	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しらす	こまつな きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ ぜんまい きぬさや
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	あぶら パンこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。三条市の学校給食では、小学3年生、5年生、中学1年生（義務教育学校7年生）のタイミングで、1人前のごはんの量が増えます。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はいかがでしょうか。

★1人前の目安量

小学校 1・2年 155グラム	小学校 3・4年 175グラム	小学校 5・6年 200グラム	中学校 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!



	月	火	水	木	金
こんだて	16 (パリパリ) パリパリサラダ こくさんかんきつ ハヤシライス (むぎごはん)	17 きりざい さわらのマヨコーンやき あさりとくるまふのみそ汁 ごはん	18 チョコレギサラダ くるまふのあげに ももゼリー ごもくしょうゆおこわ おちゃんこスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)	3月の三条産品 キャベツ こめ
エネルギー	前期 666 kcal 後期 793 kcal	前期 674 kcal 後期 796 kcal	前期 601 kcal 後期 726 kcal	前期 633 kcal 後期 830 kcal	
たんぱく質	前期 22.4 g 後期 25.6 g	前期 31.7 g 後期 37.2 g	前期 23.4 g 後期 27.7 g	前期 26.3 g 後期 31.6 g	
塩分	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 3.3 g 後期 3.9 g	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう さわら なっとう あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ わかめ のり とり とうふ	体を成長させるものになる食品	
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり こくさんかんきつ	たまねぎ とうもろこしのざわなづけ たくあん にんじん こまつな ねぎ	にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし しいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	体のちょうしをとのえる食品	
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう しゅうまいのかわ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま くるまふ	こめ さとう ごま くるまふ あぶら	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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。