



令和7年度 3月 きゅうしょくだより ①



嵐南学校給食共同調理場
TEL(33)8618
FAX(33)9031

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 だいずのいそに べにぎのわふうグラタン (カップイリ) ごはん あおなのみそしる	3 コールスローサラダ とりにくのトマトソース もものあんにとろろ ごはん こめこ コンペパン とうにゅう ほたてチャウダー	4 れんこんのうめマヨあえ ほんざわらのさいきょうやき きざみのり ちらしずし はなふの すましじる	5 じゃこいりサラダ たれかつ(小学1こ, 中学2こ) むぎごはん あさりの みそしる	6 きりざい あかうおのしょうがやき ごはん にくじゃが
エネルギー	小 662 kcal 中 - kcal	小 676 kcal 中 821 kcal	小 612 kcal 中 707 kcal	小 662 kcal 中 810 kcal	小 624 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 33.3 g 中 - g	小 25.8 g 中 38.4 g	小 28.7 g 中 32.9 g	小 31.4 g 中 37.1 g	小 30.8 g 中 35.4 g
塩分	小 2.1 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ベにぎけ みそ チーズ だいず ひじき あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ほたて ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ さわら みそ ハム とうふ かまぼこ ゆば	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ちりめんじゃこ あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう あかうお なっとう ぶたにく
みどり	パセリ コーン しらたき いんげん にんじん だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう もも	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり コーン うめ だいこん ほうれんそう しらたき	こまつな キャベツ コーン にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	しょうが だいこん にんじん たくあん のざわな たまねぎ しいたけ しらたき いんげん
き	こめ ルウ さとう あぶら じゃがいも	こめコパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	こめ あぶら ふ ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら
こんだて	9 たくあんナムル きゅうにくのフルコギふういため 中学のみチーズ ごはん きのこの ちゅうがスープ	10 こまツナサラダ ぎんだらのてりやき (カップイリ) ごはん やさいいたつぶり しおこうじ スープ	11 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん もずくスープ	12 ナムル ぶたにくとぎゅうにくのハンバーグ パインゼリー カレーピラフ ABCスープ	13 ゆかりあえ さけチーズフライ こめこめん ごもくあんかけ スープ
エネルギー	小 570 kcal 中 701 kcal	小 611 kcal 中 717 kcal	小 586 kcal 中 700 kcal	小 650 kcal 中 784 kcal	小 612 kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 30.8 g	小 21.9 g 中 25.2 g	小 24.3 g 中 28.6 g	小 25.1 g 中 29.7 g	小 30.2 g 中 36.2 g
塩分	小 2.2 g 中 3.1 g	小 1.4 g 中 1.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう きゅうにく こんぶ とうふ 中学:チーズ	ぎゅうにゅう ぎんだら ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり くわがめ ツな もずく とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく なると
みどり	たまねぎ もやし しょうが にんにく にら こまつな たくあん なめこ まいたけ はくさい にんじん	にんじん こまつな もやし たまねぎ えのきたけ コーン プロックロー	たまねぎ もやし ビーマン しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	グリーンピース コーン たまねぎ あかピーマン トマト ほうれんそう もやし きゅうり にんじん エリンギ キャベツ パセリ パイン	キャベツ もやし きゅうり はくさい にんじん こまつな ねぎ たけのこ しいたけ
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	こめ さとう さつまいも	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう パンこ マカロニ	こめこめん あぶら パンこ 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。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」よりもしっかりかむことができます。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。

	月	火	水	木	金
こんだて	16 ごまつなのいそマヨあえ にしんのてりに 牛乳 朝19日 食育の日 ごはん しおちゃんこ ぶスープ	17 しおもみ とりにくのしおからあげ 牛乳 おいおいロールケーキ いろいろ ごはん すましじる	18 かんきつくだもの ひじきのサラダ 牛乳 むぎごはん ビーフとポークの カレー	19 きりほしだいごんのごますずあえ 牛乳 えびチリポテト ごはん わかめ スープ	20 春分の日 栄養・愛情たっぷりの給食はいかがでしたか? しっかり食べて元気に春をむかえてね。
エネルギー	小 606 kcal 中 713 kcal	小 735 kcal 中 848 kcal	小 648 kcal 中 763 kcal	小 647 kcal 中 764 kcal	
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.3 g	小 26.6 g 中 30.4 g	小 22.3 g 中 25.3 g	小 23.5 g 中 27 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう にしん かまぼこ とりにくのり	ぎゅうにゅう とりにく ごんぶ かまぼこ わかめ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ひじき ツナ	ぎゅうにゅう えび ツナ なた とうふ わかめ	
みどり	しょうが ごまつな もやし にんじん キャベツ なら えのきたけ ねぎ にんにく	のざわな あおじそ あかかぶ だいごん にんじん しばづけ キャベツ きゅうり えのきたけ しらたき ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり ごまつな コーン かんきつくだもの りんご	ねぎ にんにく しょうが トマト きりほしだいごん ごまつな もやし ねぎ コーン だいごん にんじん えのきたけ	
き	こめ くるまふ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら かたくり ケーキ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	
こんだて	23 アーモンドいりのりずあえ 牛乳 べにざけのみそマスタートやき (ガツブイリ) ごはん かきたま みそじる	3月の三条産品 キャベツ ぶたにく こめ		基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゆさい) 主食(しゆしよく) 副菜(ふくさい)	3月の給食の予定 2日(月) 中学校なし 4日(水)~6日(金) 本成寺中2年なし 6日(金)~10日(火) 第四中2年なし 18日(水) 本成寺中 給食最終日 19日(木) 小学校 給食最終日 23日(月) 第四中 給食最終日
エネルギー	小 - kcal 中 703 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	小 20.6~31.8g 中 27.0~41.6g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
たんぱく質	小 - g 中 33.3 g	小 20.6~31.8g 中 27.0~41.6g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
塩分	小 - g 中 2.5 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満			
あか	ぎゅうにゅう べにざけ ツナ たまご みそ のり	体を成長させるものになる食品			
みどり	たまねぎ しめじ ごまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ	体のちようしをとのえる食品			
き	こめ アーモンド ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品			

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。