令和7年度

3月　きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL（33）2124
FAX（33）2125

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□にチェックをつけましょう。

□ ①1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よう！

□ 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。

□ 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。

□ 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ります！

さて、みなさんはいくつチェックがつきましたか。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 かふうあえ つくねのあんかけ 牛乳 ごはん あつあげのみそしる	3 チキンサラダ さけのたつたあげ 牛乳 はるのムース しょうゆおこわ わかめのすましじる ひなまつり献立	4 かいそうサラダ すきにどんのぐ 牛乳 あおのりこざかな ごはん さけボールスープ	5 だいずサラダ にくじゃがコロッケ 牛乳 こめこめん わふうカレースープ	6 こまツナサラダ ぶたにくのオニオンソース 牛乳 コーンライス かぼちゃのクリームスープ
エネルギー	小 596 kcal　中 － kcal	小 686 kcal　中 771 kcal	小 606 kcal　中 726 kcal	小 690 kcal　中 849 kcal	小 634 kcal　中 726 kcal
たんぱく質	小 25.6 g　中 － g	小 25.8 g　中 29 g	小 25.8 g　中 29.9 g	小 28.1 g　中 34.3 g	小 26.9 g　中 30.6 g
塩分	小 2.2 g　中 － g	小 2.7 g　中 2.8 g	小 2.6 g　中 2.8 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.4 g　中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　とうふ あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう　さけ　とりにく わかめ　かまぼこ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　わかめ いとかまぼこ　さけボール　あおのりこざかな	ぎゅうにゅう　とりにく　とうにゅう みそ　だいず　ツナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ツナ とりにく　とうにゅう
みどり	たまねぎ　ねぎ　たけのこ　ほししいたけ しょうが　キャベツ　きゅうり　にんじん だいこん　まいたけ	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　はくさい　えのきたけ	たまねぎ　ごぼう　いんげん キャベツ　だいこん　にんじん えのきたけ	もやし　たまねぎ　にんじん いんげん　しめじ　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり	コーン　たまねぎ　こまつな キャベツ　きゅうり　にんじん かぼちゃ　ブロッコリー　マッシュルーム
き	ごはん　さとう　かたくりこ ごまあぶら	もちごめ　きんときまめ　さとう あぶら	ごはん　あぶら　さとう　かたくりこ	こめこめん　あぶら　じゃがいも こむぎこ　パンこ　かたくりこ	ごはん　さとう　あぶら　こむぎこ
こんだて	9 さつまいものさっぱりサラダ ぶたにくのしょうゆこうじやき 牛乳 ごはん なめこじる	10 かんきつくだものひじきのサラダ 牛乳 むぎごはん だいずいりカレー	11 こんにゃくサラダ とりにくのからあげ 牛乳 チョコクレープ ごはん じゃがいものみそしる リクエスト献立	12 しらたきのツルツルいため あかうおのしょうがやき 牛乳 中2のみチョコクレープ ごはん ぐだくさんキムチスープ	13 きりぼしだいこんのピリからいため いかのかりんあげ のむヨーグルト わかめごはん キャベツのみそしる
エネルギー	小 592 kcal　中 725 kcal	小 660 kcal　中 789 kcal	小 773 kcal　中 879 kcal	小 588 kcal　中 803 kcal	小 608 kcal　中 824 kcal
たんぱく質	小 25 g　中 36.7 g	小 23.8 g　中 27.8 g	小 26.4 g　中 30.5 g	小 28.9 g　中 32 g	小 25.9 g　中 34.5 g
塩分	小 2.2 g　中 2.7 g	小 2.5 g　中 2.8 g	小 1.8 g　中 2.1 g	小 2.1 g　中 2.5 g	小 2.2 g　中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ツナ あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく　だいず ひじき　ツナ	ぎゅうにゅう　とりにく　いとかまぼこ とうふ　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　あかうお　とりにく とうふ　ほたて	のむヨーグルト　いか　やきぶた わかめ　うちまめ　みそ
みどり	キャベツ　きゅうり　たまねぎ なめこ　だいこん　にんじん こまつな　ねぎ　しめじ	たまねぎ　にんじん　しょうが にんにく　トマトみずに　もやし こまつな　かんきつくだもの	もやし　きゅうり　にんじん だいこん　ねぎ　きぬさや	もやし　にんじん　にら たまねぎ　はくさいキムチ　にんにく ほししいたけ　こまつな	きりぼしだいこん　もやし　にんじん にら　しょうが　キャベツ　ねぎ しめじ
き	ごはん　さつまいも　あぶら	むぎごはん　じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう	ごはん　かたくりこ　こめこ あぶら　さとう　じゃがいも	ごはん　あぶら　かたくりこ	ごはん　かたくりこ　こめこ あぶら

★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。

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。

令和7年度 3月 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL（33）2124
FAX（33）2125

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！

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！

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はいかがでしょうか。

★1人前の目安量

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。

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しょう！

	月	火	水	木	金
こんだて	16 ごぼうとにんじんのシリシリ メンチカツ カミカミだいず いろどりごはん すったてじる 牛乳	17 ツナサラダ すずきのカレーやき こめこパン ビーフシチュー 牛乳	18 はるさめのごもくいため にしんのてりに さつまいもプリン ごはん ゆばのみそしる 牛乳 毎月19日は食育の日 食育の日・旬を食べよう献立	19 くきわかめのサラダ タレつきかつ おいわいケーキ ごはん きりぼしだいこんのみそしる 牛乳 卒業・進級お祝い献立	20 春分の日
エネルギー	小 626 kcal　中 846 kcal	小 603 kcal　中 754 kcal	小 614 kcal　中 734 kcal	小 677 kcal　中 825 kcal	
たんぱく質	小 29.2 g　中 33.9 g	小 32.4 g　中 38.9 g	小 25.9 g　中 30.2 g	小 25.9 g　中 32.3 g	
塩分	小 2.1 g　中 2.5 g	小 2.6 g　中 3.1 g	小 2.1 g　中 2.6 g	小 2.1 g　中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう　メンチカツ　ツナ とうふ　わかめ　だいず　しろみそ	ぎゅうにゅう　すずき　ツナ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう　にしん　ぶたにく ゆば　みそ　だいず	ぎゅうにゅう　ぶたにく　くきわかめ いとかまぼこ　だいず　みそ	
みどり	にんじん　ごぼう　だいこん ねぎ　しめじ	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　ブロッコリー　マッシュルーム しょうが　にんにく	もやし　にんじん　にら　しょうが たまねぎ　だいこん　こまつな ねぎ　しめじ	もやし　きゅうり　にんじん きりぼしだいこん　ねぎ　こまつな まいたけ　えのきたけ	
き	ごはん　あぶら	こめこパン　あぶら　じゃがいも こむぎこ	ごはん　さとう　はるさめ　あぶら	ごはん　こむぎこ　パンこ　あぶら さとう	
こんだて	23 うめマヨネーズサラダ さけのチャンチャンやきふう ごはん はくさいのみそしる 牛乳	基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく） 副菜（ふくさい） 牛乳			
エネルギー	小 609 kcal　中 ― kcal	小 633 kcal　中 830 kcal			
たんぱく質	小 29.1 g　中 ― g	小 20.6～31.8 g　中 27.0～41.6 g			
塩分	小 2.3 g　中 ― g	小 2 g未満　中 2.5 g未満			
あか	ぎゅうにゅう　さけ　みそ ツナ　わかめ　うちまめ	体を成長させるもとになる食品			
みどり	たまねぎ　キャベツ　えのきたけ にんじん　きゅうり　はくさい まいたけ	体のちょうしをととのえる食品			
き	ごはん　あぶら　さとう　ノンエッグマヨネーズ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品			

給食レシピ

ツナやのりの入った子どもたちに人気のある副菜です♡

～のり酢あえ～

- 小松菜　・・・　小1束
- にんじん　・・・・・2cm
- もやし　・・・・・・・1袋
- ツナ缶　・・・1/2缶
- 酢　・・・・・・大さじ1
- しょうゆ　・・・・　大さじ2
- 刻みのり　・・・・ひとつかみ

① 小松菜は茹でて2cmに切る。
② にんじんはせん切りにして 茹でる。もやしも茹でる。
③ ツナ缶は油をきっておく。
④ 調味料を合わせ、野菜、ツナ、のりと和える。
お好みでのりは、最後にかけてもよい。

3月の三条産品

キャベツ
ぶたにく
こめ

地元三条でとれた新鮮な食材を味わいましょう。

3月の給食の予定

2日(月)　中学校なし
9日(月)～11日(水)　第一中2年なし
19日(木)　第一中 給食最終日
23日(月)　嵐南小 給食最終日

★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。

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。