



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。



下田学校給食共同調理場
TEL(46)4615
FAX(46)4615

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。

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。

好き嫌いはいっしょに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。

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ます!

さて、みなさんはいくつチェックがつけましたか。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!

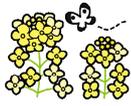
	月	火	水	木	金
こんだて	2 チーズいりきりぎい コロツケ 牛乳 ごはん なめこのスープ	3 レンコンのうめマヨあえ さわらのさいきょうやき 牛乳 ちらしずし はなふのすましじる きざみのり いちごタルト ひなまつり献立	4 きりぼしのじゃこサラダ 牛乳 ごはん あつあけのちゅうかに ヤンニョムチキン	5 じゃがいもきんぴら 牛乳 ごはん あざりのかきたまみそじる スズキのカレーやき	6 かんきつくだものしょうゆフレンチ 牛乳 ごめこめん クリームソース
エネルギー	小 670 kcal 中 - kcal	小 689 kcal 中 796 kcal	小 679 kcal 中 797 kcal	小 643 kcal 中 754 kcal	小 687 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 - g	小 25.8 g 中 33.4 g	小 29.4 g 中 33.4 g	小 32.8 g 中 38.1 g	小 30.1 g 中 32.9 g
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 1.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ とうふ なつとう わかめ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり さわら ハム とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう すずき あざり とうふ あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ハム
みどり	たまねぎ たくあん こまつな にんじん なめこ えのきたけ ねぎ	にんじん れんこん かんぴょう しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり コーン しらたき えのきたけ こまつな うめ	にんにく きりぼしだいこん キャベツ こまつな コーン しょうが はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ いら	ごぼう にんじん いんげん にんじん こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく ほうれんそう もやし キャベツ かんきつくだもの
き	ごめ あぶら パンこ さとう	ごめ さとう ノンエッグマヨネーズ こばなふ いちごタルト	ごめ かあくり ごめこ ごまあぶら ごま あぶら さとう	ごめ さとう じゃがいも あぶら ごま	ごめこめん あぶら ホワイトルウ なまクリーム
こんだて	9 こまつなとだいずのサラダ 牛乳 ごはん とうふとわかめのみそじる ハンバーグオニオンソース	10 コーンサラダ 牛乳 えびフライ *パンにはさんでたべよう ごめこパン やさいのコンソメに	11 ちゅうかばいにくあえ 牛乳 ごはん ワンタンスープ ぶたにくとポテのチリソース	12 ひじきのいために 牛乳 ごはん ごまとうにゅうなべ さけのしおこうじやき	13 ヨーグルト 牛乳 むぎごはん チキンカレー キャベツとじゃこのサラダ
エネルギー	小 644 kcal 中 778 kcal	小 653 kcal 中 770 kcal	小 653 kcal 中 768 kcal	小 659 kcal 中 777 kcal	小 686 kcal 中 806 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.8 g	小 30.2 g 中 35.2 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 31.6 g 中 36.4 g	小 26.5 g 中 30.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう えび ハム とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ とりにく とうふ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ だいず ヨーグルト
みどり	たまねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	キャベツ こまつな きゅうり コーン はくさい たまねぎ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん はくさい メンマ うめ えのきたけ いら ねぎ	にんじん ごぼう しらたき いんげん はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな きゅうり コーン
き	ごめ さとう あぶら	ごめこパン あぶら さとう じゃがいも	ごめ かたくり ごめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら カレールウ

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。



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ひいたします。

ごはんをしっかり食べよう!

★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!

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。

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

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すよ!

	月	火	水	木	金
こんだて	16 ごまツナサラダ さけチーズフライ 牛乳	17 かいそうサラダ ぶたキムチどんのぐ 牛乳 *むぎごはんのせてたべよう	18 ごまつなのいそマヨあえ にしんのてりに 牛乳 食育の日	19 ごまおかかあえ とりにくのからあげ 牛乳 おいおいデザート	20 春分の日
エネルギー	小 644 kcal 中 760 kcal	小 609 kcal 中 726 kcal	小 639 kcal 中 751 kcal	小 688 kcal 中 811 kcal	
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.6 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 27.9 g 中 32.3 g	小 28.5 g 中 31.4 g	
塩分	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう さけ チーズ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう にしん かまぼこ のり とりにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし かまぼこ とうふ	
みどり	ごまつな キャベツ きゅうり コーン だいこん はくさい にんじん いんげん こんにやく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん たら キムチ きゅうり コーン キャベツ しいたけ ごまつな もやし	しょうが ごまつな もやし にんじん にんにく キャベツ たら えのきたけ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん コーン しらたき えのきたけ ねぎ	
き	こめ あぶら	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう くるまふ	こめ こめか たくりこ あぶら ごま おいおいデザート	
こんだて	23 ごまだれサラダ メンチカツ 牛乳	24 グリーンサラダ タンダーリーチキン のむヨーグルト	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳	3月の 三条産品 キャベツ	3月の給食の予定
エネルギー	小 - kcal 中 857 kcal	小 - kcal 中 749 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal		
たんぱく質	小 - g 中 27.5 g	小 - g 中 30.1 g	小 20.6-31.8 g 中 27.0-41.6 g		
塩分	小 - g 中 2.3 g	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 ぶたにく あつあげ	のむヨーグルト とりにく ヨーグルト ツナ ベーコン あさり	体を成長させるものになる食品		
みどり	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ごまつな きゅうり コーン にんじん しらたき しいたけ いんげん	しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ トマト たまねぎ にんじん マッシュルーム	体のちようしをとのえる食品		
き	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま かたくりこ	こめ 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。