



2020年

# 3月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校給食調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

3月は一年の締めくくりの時期です。この一年の食生活を振り返ってみましょう。



## 1年間を振り返ってみよう!



ボクをいつ  
ゲットできるかな?!

### 1 いただきます、ごちそうさまのあいさつを心をこめて言えましたか?

- A 毎食言えた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々忘れた  
→ごはん半杯ゲット!
- C 言えなかった  
→残念!ゲットならず

### 6 毎日、あさごはんをおいしく食べましたか?

- A 毎日食べた!  
→ごはん2杯ゲット!
- B 時々食べなかった  
→ごはん半杯ゲット!
- C 毎日食べなかった  
→残念!ゲットならず

### 7 運動をして、からだをきたえることができましたか?

- A よくきたえた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々運動をした  
→ごはん半杯ゲット!
- C ゴロゴロしていた  
→残念!ゲットならず

### 2 苦手なもので、からだのことを考えて、食べることができましたか?

- A 食べられた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々こした  
→ごはん半杯ゲット!
- C いつものこした  
→残念!ゲットならず

### 5 あつい夏、つめたいおやつのとけいずきに気づきましたか?

- A 気づけた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々がまんした  
→ごはん半杯ゲット!
- C 食べすぎた  
→残念!ゲットならず

### 8 三条市では、どんな野菜がたくさん作られているか知っていますか?

- A たくさん知っている!  
→ごはん1杯ゲット!
- B ひとつ知っている  
→ごはん半杯ゲット!
- C ぜんぜん知らない  
→残念!ゲットならず

### 3 歯の健康を考えて、よくかんで食べることができましたか?

- A よくかんで食べた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々よくかんだ  
→ごはん半杯ゲット!
- C よくかまなかった  
→残念!ゲットならず

### 4 朝、昼、晩、一日3食しっかり食べましたか?

- A 毎日3食食べた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々食べない日があった  
→ごはん半杯ゲット!
- C 食べない日が多かった  
→残念!ゲットならず

### 9 毎日、主食・主菜・副菜をそろえて食べられましたか?

- A 毎日そろえて食べた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々たりなかった  
→ごはん半杯ゲット!
- C 考えなかった  
→残念!ゲットならず

### 10 いろいろな種類の野菜を食べましたか?

- A 毎日食べた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 時々食べた  
→ごはん半杯ゲット!
- C あまり食べなかった  
→残念!ゲットならず

### 11 大豆のすばらしさがわかり、すずんで食べましたか?

- A わかったのでよく食べた!  
→ごはん1杯ゲット!
- B 少しわかったので時々食べた  
→ごはん半杯ゲット!
- C わからないので食べない  
→残念!ゲットならず

### ★ごはんを10杯以上ゲットした人...

きそく正しい食生活ができたね。その調子で来年度もすごそう!

### ★ごはんを6~9杯ゲットした人...

注意したい食習慣があるよ。なにを注意すればよいか、おうちの人とお話してみよう。

### ★ごはんを1~5杯ゲットした人...

もっと食べものや、自分の健康に興味をもとう!

毎日を健康に過ごすためにも、きそく正しい食生活を心がけましょう。新年度も元気に会いましょうね!

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ももいろサラダ サワラのてりやき 小:チーズ申おいおいデザート ちらしずし すましじる	3 ひじきとだいずのサラダ カルカルグラタン コーンライス コンソメ ジュリエヌ	4 なっとうのごさいあえ くるまふのあげに ごはん いしかりじる	5 ごまつナムル ぶたキムチどんのぐ ※むぎごはんにかけてたべよう。 むぎごはん わかめ スープ	6 ごまつなとキャベツのブテー ハンバーグオニオンソース ごはん クラム チャウダー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 651 kcal 中 762 kcal	小 656 kcal 中 - kcal	小 671 kcal 中 767 kcal	小 592 kcal 中 704 kcal	小 647 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.4 g	小 24 g 中 - g	小 25.9 g 中 29.2 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 19.7 g 中 25.1 g
塩分	小 3 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 - g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう サワラ ハム かまぼこ なると とうふ、とりこ 小のみチーズ	ぎゅうにゅう えび こうやど豆腐、とりこ なまクリーム チーズ ひじき だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき なっとう サケ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム なると わかめ こんぶ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく ベーコン あさり なまクリーム
みどり	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 ほうれんそう コーン うめ だいこん ねぎ きぬさや	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん もやし だいこん のぎわな ねぎ ぶなしめじ しょうが コーン	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく ほうさい だいこん ねぎ ごまつな もやし たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな エリンギ コーン マッシュルーム パセリ
き	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ 中のみおいおいデザート	ごはん あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	ごはん くるまふ あぶら さとう ごま じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたくり ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター
こんだて	9 おかかあえ とりのしおからあげ ごはん わかめ みそじる	10 わかめととりこにあえもの サケのごまみそマヨネーズやき ごはん さわにわん	11 ゆかりあえ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ござかな ごはん なめこのスープ	12 こんにゃくサラダ みかんのなかま ※小6のみフルーツバイキング むぎごはん チキンカレー	13 だいずのいそに ししゃもフライ(小1・中2) ヨーグルト ごはん はるやさいの にもの
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 677 kcal 中 802 kcal	小 590 kcal 中 697 kcal	小 529 kcal 中 784 kcal	小 655 kcal 中 780 kcal	小 615 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28 g	小 27.3 g 中 32.1 g	小 19.7 g 中 30.4 g	小 21.1 g 中 24.4 g	小 22.9 g 中 29.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ みそ かつおぶし わかめ とうふ	ぎゅうにゅう サケ みそ わかめ とりこ ぶたにく	中のみぎゅうにゅう ぶたレバー みそ かまぼこ とうふ カタクチイソ	ぎゅうにゅう だいず とりこ わかめ	ししゃも ひじき とりこ さつまあげ がんとんき あつあげ だいず ヨーグルト
みどり	にんじん ごまつな もやし コーン だいこん キャベツ ねぎ えのきたけ にんにく	にんじん きゅうり もやし ごぼう えのきたけ ごまつな きりぼしだいこん しいたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ ごまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ りんご バイバイ レーズン きゅうり キャベツ コーン みかんのなかま	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	ごはん ごま ごまあぶら かたくり さとう こめ あぶら じゃがいも	ごはん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくり こめ さつまいも あぶら アーモンド さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう パター さとう	ごはん パンこ こむぎこ かたくり あぶら さとう じゃがいも

★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。



## 招待給食ありがとうございました！！

今年度も調理場の調理員が一ノ木戸小の各学級を訪問し、子どもたちと一緒に給食をいただきました。

たくさんの元気と笑顔をもらいました

今年度からお世話になっている委託調理員さんは、初めての訪問にドキドキしていましたが、どの学級も温かく迎えてくださり安心。質問コーナーや詩の朗読など、さまざまな歓迎の催し物を準備してくださり、とても楽しいひとときを過ごすことができました。

何よりも「給食おいしいよ！」「また作ってね！」などの声に、嬉しい気持ちでいっぱいになりました。



調理員さん  
に挑戦！  
腕相撲大会

## 感謝のメッセージもありがとうございました！

風邪の流行等で残念ながら向うことができなかった学級や、第二中学校のみなさんからは、すてきなお手紙をいただきました。

「いつもおいしい給食のおかげで、給食の時間が楽しみです。」「給食のおかげで、苦手な食べ物も食べられるようになりました。」「など、心のこもったメッセージに職員一同感激しました。

これを励みに、ますます安全でおいしい給食をお届けできるようにがんばります！



### \* 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ひいたします。

中学3年生のみなさんは、9年間食べてきた給食からも卒業となります。これからは自分の健康を考えて、自分で食事を選んでいく機会が多くなるでしょう。『何をどう食べたらいのか』迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



春の頃に比べて、ごはんをしっかり食べられる日が多くなってきたことが、みなさんの様子や残量からわかります。1人1人が成長に合ったごはんの量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年生で、ごはんの量が増えます。ご家庭でも、ごはんの量を見直してみてもいいでしょうか。(写真は、1食あたりの目安量です)



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！



	月	火	水	木	金
こんだて	16 すきこんぶに サバのごまだれかけ 	17 パンパンジー にくみそパオズ(2こ) 	18 こまつなのごまネーズあえ ニシンのてりに 	19 かいそうサラダ たれカツ(小1・中2) 小:おいわいデザート串チーズ 	20 春分の日 
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 679 kcal 中 806 kcal	小 689 kcal 中 797 kcal	小 698 kcal 中 830 kcal	小 664 kcal 中 803 kcal	
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.4 g	小 29.6 g 中 33 g	小 24.5 g 中 28.5 g	小 26.7 g 中 33 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう サバ だいず こんぶ ぶたにく とうふ みそ にんじん ねぎ たまねぎ じゃがいも こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく いか あさり うずらたまご にんじん ねぎ たまねぎ じゃがいも きゃべつ きゅうり きりぼしだいこん チンゲンサイ しいたけ	ぎゅうにゅう ニシン ハム だいず あぶらあげ みそ にんじん じゃがいも ねぎ じゃがいも だいこん ごぼう ねぎ じゃがいも いんげん しょうが	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり かまぼこ あさり とうふ みそ 中のみチーズ にんじん きゅうり じゃがいも だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり かまぼこ あさり とうふ みそ 中のみチーズ にんじん きゅうり じゃがいも だいこん こまつな ねぎ えのきたけ
き	ごはん ごま さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	ごはん ごま さとう かたくりこ あぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら バター さとう 小のおいわいデザート	
こんだて	23 はるさめのピリからいため とくせいツナコロツケ 	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの) 	ルンパ通信 ~旬を食べよう! 「こまつな」 三条の小松菜は、5月頃から雪が降るまでは露地栽培、冬になるとビニールハウスで栽培していただいたものを、年間を通して給食で使用しています。主に、栄地区、大島地区から届いています。 小松菜は鉄分やカルシウムが豊富な野菜です。また、風邪予防にも効果のあるビタミンCも多く含まれています。 小松菜の風味を生かしておいしくあじわう調理のポイントは、高温でさっと茹で、冷水で冷ました後、絞りすぎないことです。 		給食レシピ ~のり酢あえ~ ツナののりが入った子どもたちに人気のある副菜です♡ ・小松菜 …… 小1束 ・にんじん …… 2cm ・もやし …… 1袋 ・ツナ缶 …… 1/2缶 ・酢 …… 大きじ1 ・しょうゆ …… 大きじ2 ・刻みのり …… ひとつかみ 
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ドリンクタイム			
エネルギー	小 - kcal 中 778 kcal	(基準)小630kcal / 中823kcal			
たんぱく質	小 - g 中 26.6 g	(基準)小26.0g / 中34.0g			
塩分	小 - g 中 3.2 g	(基準)小2g未満 / 中2.5g未満			
あかみどり	ぎゅうにゅう マグロ ぶたにく とうふ とりにく たまご にんじん たまねぎ バセリ じゃがいも しょうが じゃがいも じゃがいも しいたけ たけのこ	体を成長させるものになる食品  体のちようしをととのえる食品			
き	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ マロニー ごまあぶら かたくりこ	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。



給食のお米は三条産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★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。