



令和4年度

3月 きゅうしょくだより



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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ってみましょう!



①～⑨をよく読んで、できたこと、できなかったことを確認してみましょう。

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ましょう!

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。

毎食食べるようにしましょう!

かさい さいさい

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。

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と洗い、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。

はしの持ち方はお家で練習しましょう!

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ります!

さて、みなさんはいくつできましたか。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	<p>3月の給食の予定</p> <p>2日(木) 中学3年最終日 3日(金) 中学なし(卒業式) 7日(火) ~9日(木) 中学2年なし(修学旅行) 22日(水) 小学校最終日 23日(木) 中学校最終日</p>					1	2	3	
	エネルギー	小 623 kcal 中 735 kcal	小 569 kcal 中 738 kcal	小 654 kcal 中 - kcal	小 26.7 g 中 - g	小 26.7 g 中 - g			
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.2 g	小 25.4 g 中 29.8 g	小 26.7 g 中 - g	小 26.7 g 中 - g	小 26.7 g 中 - g				
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.3 g 中 - g	小 2.3 g 中 - g				
あか	ぎゅうにゅう とりにく マグロ のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ サワラ ハム かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり わかめ	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 ぶたにく だいず こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう イカ だいず とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう たまご ひじき なつとう とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マグロ とうにゅう カタクチイワシ ウイナー	
みどり	にんじん にんにく ほうれんそう もやし コーン だいこん ねぎ なめこ	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ しょうが キャベツ だいこん ほうれんそう うめ コーン ねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ しょうが にんにく ねぎ えのきたけ しいたけ きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ じゃがいも ごま
き	ごはん さとう ごまあぶら かつおこ こむぎこ あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら ぶ ノンエッグマヨネーズ 中のみせりー	ごはん ごまあぶら ごま パンこ さとう かつおこ じゃがいも おおむぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごはん さとう じゃがいも ごま	
こんだて	6	7	8	9	10				
	エネルギー	小 559 kcal 中 663 kcal	小 667 kcal 中 786 kcal	小 609 kcal 中 710 kcal	小 573 kcal 中 675 kcal	小 764 kcal 中 920 kcal			
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.3 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 26.5 g 中 30.3 g	小 25.8 g 中 29.6 g	小 29.7 g 中 35.2 g				
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.6 g				
あか	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 ぶたにく だいず こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう イカ だいず とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう たまご ひじき なつとう とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく マグロ とうにゅう カタクチイワシ ウイナー				
みどり	にんじん たまねぎ じゃがいも しょうが ねぎ にんにく もやし はくさい だいこん	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ ぶなめじ だいこん こまつな ねぎ	にんじん こまつな もやし だいこん キャベツ じゃがいも しょうが しょうが しょうが にんにく	にんじん たまねぎ セロリ パセリ しょうが にんにく マッシュルーム トマト キャベツ こまつな コーン				
き	むぎごはん あぶら さとう かつおこ ごま ごまあぶら	ごはん さとう かつおこ パンこ こむぎこ あぶら さいとみ ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん さとう かつおこ ごま くるまふ	ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ				

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。どうぞよろしくお願致します。



フレッシュ通信

今月は「こまつ菜」です!

三条市では、年間通じて給食で地産の小松菜を使用することができ、寒い時期もビニールハウスで安定的に栽培していただいているおかげです。主に、栄地区、大島地区から届き、他の青菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



ごはんを
しっかり
食べよう



みなさんの様子や残量を見ると、春の頃に比べて、給食をしっかりと食べられる日が増えてきました。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。ごはんをしっかりと食べることは、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	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

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!



～残量調査を実施しました～

11月に市内全小中学校で、3日間に渡り「残量調査」を実施しました。日頃、みなさんが給食をしっかりと食べることができているか等を確認する大切な調査です。結果の一部をお知らせします。



結果の概要

- ★主食：パンに比べ、ごはんの残量が多かった。
- ★主菜：肉料理に比べ、魚料理の残量が多かった。
- ★副菜：魚の日以外は、主菜に比べ残量が多かった。
- ★全体：洋風の献立より和風の献立の方が、残量が多かった。

残ってしまう原因は、小食ばかりでなく、嗜好や食べ慣れないことも関係しているようです。また、学年が小さいほど、苦手の料理が一品あると、全体的に進まなくなってしまいう傾向にあります。

～残量調査結果 残食率～

献立	献立① 小麦パン 鶏肉のマスタード焼き ツナサラダ 秋の香りシチュー 牛乳	献立② ごはん 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら たぬき汁 牛乳	献立③ ごはん 豚肉とれんこんの甘酢あん 春雨サラダ わかめスープ 牛乳
小学校	3.4%	8.4%	4.7%
中学校	4.1%	7.9%	6.9%

～給食時間をさらに楽しい時間にするために、ご家庭でも心がけていきましょう～

定期的に魚料理を取り入れよう

- ・旬のいろいろな魚を食卓に並べよう。
- ・骨のある魚にも積極的に挑戦!

和食の日を習慣に

- ・和風の料理や味付けに慣れよう。
- ・ごはんとおかずを順番に食べる習慣を!

苦手なものを克服しよう

- ・苦手なものを食卓から遠ざけない
- ・まずは一口から

	月	火	水	木	金
こんだて	13 ちゅうかふうツナポテト 牛乳 こぎつねごはんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	14 トロピカルかいそうサラダ 牛乳 しろみざかなフライ とくせいタルタルソース	15 ゆかりあえ 牛乳 さつまいもとレバーのアーモンドカクテル レアチーズいちご	16 ひじきとだいずのザラダ 牛乳 *(小6以外)みかんのなかま (小6のみ)おいわいパフェ	17 こまつなのごまネーズあえ 牛乳 ニシンのてりに
エネルギー	小 601 kcal 中 711 kcal	小 670 kcal 中 731 kcal	小 670 kcal 中 784 kcal	小 633 kcal 中 750 kcal	小 645 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 27.7 g	小 26.7 g 中 29 g	小 25.2 g 中 28.9 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 21.4 g 中 26.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.6 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あかみどり	きゅうり ゆう あぶらあげ とりく マグロ アサリ みそ にんじん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ えのきたけ むぎごはん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	きゅうり ゆう ホキ わかめ こんぶ のり ペーコン アサリ とりにゅう にんじん たまねぎ パセリ だいこん きゅうり キャベツ バイン こまつな まいたけ こめこパン パンこ こむぎこ あぶら こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	きゅうり ゆう ふたレバー みそ なたと どうふ チーズ にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ ごはん かたくりこ こめこ あぶら さつまいも アーモンド さとう	きゅうり ゆう とりにく ひじき だいず マグロ 小6のみなまクリーム にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり まいたけ りんご パパイヤ レーズン キャベツ 小6がいみかんのなかま 小6のみいも むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう 小6のみゼリー	ヨーグルト ニシン ハム だいず あぶらあげ みそ にんじん しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ いんげん 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
こんだて	20 しょうゆフレンチ カツオのごまけチャップソース 牛乳	21 春分の日 3月の三条産品 こまつな ほうれんそう さつまいも キャベツ こめ	22 パンバンジー 牛乳 きょうぎロール 小のおいしいデザート	23 カルちゃんサラダ 牛乳 ぶたにくとまいたけのしょうがいため とうふいりもちもちドーナッツ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
エネルギー	小 655 kcal 中 794 kcal	小 684 kcal 中 742 kcal	小 684 kcal 中 742 kcal	小 - kcal 中 881 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 33 g	小 28.9 g 中 33.1 g	小 28.9 g 中 33.1 g	小 - g 中 34.6 g	小 20.5~31.5g 中 27.4~42.1g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 - g 中 3 g	小 2g未満 中 2.5g未満
あかみどり	きゅうり ゆう カツオ ハム どうふ ふたにく みそ にんじん ほうれんそう もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ いんげん	きゅうり ゆう ふたにく とりにく イカ エビ アサリ うずらたまご にんじん キャベツ たら たまねぎ ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごはん パンこ さとう こむぎこ あぶら こま かたくりこ 小のみゼリー	きゅうり ゆう ふたにく とりにく みそ カタクチイワナ チーズ わかめ あぶらあげ どうふ きなこ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく まいたけ たけのこ キャベツ こまつな だいこん ねぎ ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ しらたまこ	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 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。