



2020年

3月 きゅうしょくだより

①



大崎学園調理場
Tel (38) 31133
Fax (38) 31333

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



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



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



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



ボーナスチャンス!

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



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



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



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



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 考えたことがない
→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...

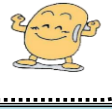
注意したい食習慣があるよ。なにを注意すればよいか、おうちの人とお話してみよう。

★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!

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



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



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。新年度も元気で笑顔で会いましょうね!



	月	火	水	木	金
こんだて	2 なのはなあえ とりカレー・てりやき きざみのり ちらしずし ゆばいり すましじる 9年生卒業お祝い献立	3 卒業式 そつぎょうおめでとう みんな元気だね。	4 やさしいたっぷりしゅんざらだ イカリングフライ(前2こ・後3こ) ごはん だいこんのみそしる 6の3 リクエスト給食	5 ちくぜんに ざわらのてりやき ごはん あおのみそしる 減塩献立	6 なつとうのごさいあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん どさんこ じる 6の1 リクエスト給食
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	前期 731 kcal 後期 851 kcal		前期 627 kcal 後期 757 kcal	前期 617 kcal 後期 733 kcal	前期 600 kcal 後期 707 kcal
たんぱく質	前期 29.6 g 後期 34.2 g		前期 23.5 g 後期 28.6 g	前期 30.1 g 後期 35.6 g	前期 26.8 g 後期 30.4 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.2 g		前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.6 g 後期 1.9 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりく わかめ とうふ ゆば あぶらあげ のり		ぎゅうにゅう いか わかめ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぶたにく なつとう ひじき みそ
みどり	キャベツ かきなばな にんじん コーン きぬさや えのきたけ ほしいたけ ねぎ にんじん たけのこ かんぴょう		キャベツ だいこん こまつな コーン ねぎ にんじん ほうれんそう	れんこん にんじん ごぼう きぬさや こまつな キャベツ たけのこ ねぎ えのきたけ	にんじん のぎわな だいこん しそのみ もやし キャベツ いら えのきたけ コーン
き	こめ さとう はなふ		こめ さとう ごま あぶら パンこ こむぎこ	こめ あぶら さとう	こめ ごま じゃがいも パター
こんだて	9 かわりきんぴら さけのみそマヨコーンやき ごはん キャベツのみそしる	10 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん ほうれんそうの クリーム スープ	11 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに ミルクゼリー ごはん なめこの みそしる	12 しょうゆフレンチ シャキシャキそぼろどんぐ ごはん トックいり キムたま スープ	13 かんきつくだもの だいずとひじきのサラダ むぎごはん ポークカレー
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	前期 672 kcal 後期 800 kcal	前期 694 kcal 後期 827 kcal	前期 608 kcal 後期 873 kcal	前期 695 kcal 後期 817 kcal	前期 606 kcal 後期 741 kcal
たんぱく質	前期 27.5 g 後期 32.9 g	前期 27.5 g 後期 32.6 g	前期 20.3 g 後期 31.4 g	前期 28.3 g 後期 32.8 g	前期 18.4 g 後期 22.1 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 3.1 g	前期 3 g 後期 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく あつあげ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ みそ わかめ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム たまご こんぶ	ぶたにく ひじき だいず とりにく チーズ
みどり	にんじん たけのこ いんげん キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ コーン	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ほうれんそう マッシュルーム	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ だいこん なめこ こまつな	えだまめ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ いら ねぎ はくさい だいこん えのきたけ ちなく	たまねぎ にんじん キャベツ りんご かんきつくだもの
き	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	こめ パンこ さとう あぶら こむぎこ パター さとう	こめ でんぶん くるまふ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう でんぶん トック	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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い致します。9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いか』と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



ごはんを
しっかり
食べよう

春の頃に比べて、ごはんをしっかりと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くださいはいかがでしょうか。(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!



フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~

今月は「こまつな」です!

三条の小松菜は、5月頃か雪が降るまでは露地栽培、6月以降はビニールハウスの間で栽培していただいています。冬を通じて給食、栄地、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すポイントは、茹で、絞ります。調理と冷ましてから調理してください。

給食レシピ

~のり酢あえ~

ツナやのりの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 ... 大さじ1
- しょうゆ ... 大さじ2
- 刻みのり ... ひとつかみ

- 小松菜は茹でて2cmに切る。
- にんじんはせん切りにして茹でる。もやしも茹でる。
- ツナ缶は油をきっておく。
- 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。

	月	火	水	木	金
こんだて	16 いろいろはるさめサラダ いもいもコロッケ ごはん とんじる 6の2 リクエスト給食	17 だいこんサラダ チリコンカーネ かんきつくだもの ごはん ポテトスープ	18 キャベツとわかめのナムル ぎょうざ チーズ ごはん マーボー豆腐	19 こんぶあえ にしんのにつけ ごはん だいこんのそぼろに 食育の日・旬を食べよう献立	20 春分の日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 695 kcal 後期 797 kcal	前期 722 kcal 後期 852 kcal	前期 710 kcal 後期 838 kcal	前期 651 kcal 後期 773 kcal	
たんぱく質	前期 2.6 g 後期 28.5 g	前期 27.2 g 後期 31.3 g	前期 27.1 g 後期 31.2 g	前期 24.6 g 後期 28.5 g	
塩分	前期 1.9 g 後期 2.1 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 2.8 g 後期 3.5 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ハム ふたにく どうふ みそぎゅうにゅう キャベツ こまつな きゅうり にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ	ぎゅうにゅう ふたにく とりく だいごチーズ たまねぎ だいこん こまつな にんじん コーン キャベツ かんきつくだもの	ぎゅうにゅう わかめ ふたにく どうふ みそチーズ キャベツ にんじん こまつな ねぎ たまねぎ たら たいのこ ほしいいたけ	ぎゅうにゅう にしん こんぶ とりく あつあげ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほしいいたけ たいのこ いんげん だいこん	
き	こめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶらごま じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶらでんぶん パンこ こむぎこ	こめ あぶら さとう でんぶん	
こんだて	23 コーンおひたし とりにくのレモンあえ いちごゼリー わかめごはん ワンタンスープ 6年生修了・進級お祝い献立	24 かんきつくだもの カリポリサラダ むぎごはん ハヤシライス	基本 副菜(ふくさい) 主食(しゅさい) しゅしょく しるもの	今月の三条産品 キャベツ だいこん こまつな ほうれん草 こめ	今月の予定 2日(月) 9年生 給食最終日 3日(火) 卒業式(給食なし) 4日(水)、6日(金)、9日(月) 8年生 なし 23日(月) 6年生 給食最終日 24日(火) 1~5、7、8年生 給食最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ドリンクタイム		
エネルギー	前期 684 kcal 後期 802 kcal	前期 742 kcal 後期 877 kcal	前期基準630kcal / 後期823kcal		
たんぱく質	前期 24 g 後期 27.5 g	前期 21.8 g 後期 24.9 g	前期基準26.0g / 後期34.0g		
塩分	前期 3.5 g 後期 3.9 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g	前期基準2g未満 / 後期2.5g未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ とりく	ぎゅうにゅう きゅうりく なまクリーム とりく	体を成長させるものになる食品		
き	こめ でんぶん あぶら さとう こむぎこ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこアーモンドあぶら	体を調子をととのえるものになる食品		
			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。

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。