



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!

おいしい! 旨い!

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、茶碗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><b>今月の予定</b></p> <p>2日(木) 9年生最終日 7日(火) ~9日(木) 8年生給食なし 23日(木) 6年生最終日 24日(金) 給食最終日</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>かいそうサラダ 牛乳 とりのからあげ アイスクリーム</p> <p>わかめごはん うみのさちスープ</p> <p>9年生リクエスト献立</p>	<p>2</p> <p>かんきつだものツナサラダ 牛乳 9年生おいわいケーキ こめこめん</p> <p>ミートソース</p> <p>卒業お祝い献立</p>	<p>3</p> <p>なのはなあえ 牛乳 えびフライ ひしもち</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>ひなまつり献立</p>	
エネルギー		前期 632 kcal 後期 842 kcal	前期 755 kcal 後期 878 kcal	前期 703 kcal 後期 859 kcal	前期 659 kcal 後期 775 kcal	
たんぱく質		前期 20.9-31.8 g 後期 27.4-42.1 g	前期 30.4 g 後期 35.5 g	前期 30.4 g 後期 36.5 g	前期 25.9 g 後期 30.4 g	
塩分		前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	
あか	<p><b>今月の三条産品</b></p> <p>こまつな キャバツ さつまいも ほうれんそう</p>	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ なたと えび いか ほたて	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ツナ	ぎゅうにゅう えび たまご かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ あぶらあげ	
みどり		体のちよよしをとのえる食品	キャバツ コーン きゅうり ほうれんそう えのきだけ たまねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャバツ こまつな かんきつだもの	れんこん たけのこ にんじん ほうれんそう もやし えのきだけ ねぎ	
き		体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ かつくりこ あぶら さとう ごま	こめこめん あぶら さとう	こめ あぶら ぱんこ さとう ひしもち	
こんだて	<p>6</p> <p>くきわかめきんぴら 牛乳 さばのおろしソース</p> <p>ごはん みそけんちんじる</p>	<p>7</p> <p>フレンチサラダ 牛乳 ハンバーグのピザやき</p> <p>こめこ コッペパン ほうれんそうのクリームスープ</p>	<p>8</p> <p>たくあんあえ 牛乳 さわらのみそマヨやき</p> <p>ごはん こんさいのごまじる</p>	<p>9</p> <p>チョレギサラダ 牛乳 ウィンナーとチーズのつつみあげ</p> <p>ごはん ちゅうがどんのく</p>	<p>10</p> <p>かんきつだもの 牛乳 はるいろサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	
エネルギー	前期 684 kcal 後期 803 kcal	前期 706 kcal 後期 823 kcal	前期 681 kcal 後期 787 kcal	前期 636 kcal 後期 755 kcal	前期 705 kcal 後期 839 kcal	
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 34.4 g	前期 31.5 g 後期 38.3 g	前期 29.7 g 後期 32.7 g	前期 24.9 g 後期 28.6 g	前期 21.3 g 後期 27.3 g	
塩分	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ツナ	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ わかめ のり えび いか あさり	ぎゅうにゅう ぶたにく	
みどり	たいこん にんじん ごぼう メンマ ねぎ しいたけ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャバツ きゅうり コーン しめじ ほうれんそう	コーン キャバツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ	キャバツ ほうれんそう コーン にんにく はくさい にんじん たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きくらげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく れんこん きゅうり コーン かんきつだもの	
き	こめ あぶら かつくりこ さとう ごま ごまあぶら	こめパン あぶら さとう じゃがいも パター	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	こめ はるまきのかわ あぶら ごま ごまあぶら かつくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	

\*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。

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。



1年間ありがとうございました

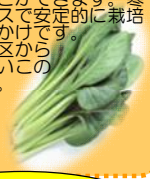
今年度も学校給食にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も子どもたちの心と体が元気になるおいしい給食を目指し、安心、安全な給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願い致します。



フレッシュ通信

今回は「ごまつめ」です!

三条市では、年間通じて給食で地場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人前のごはんを増やします。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いかがでしょうか。(1人前の目安量)

小学校 1・2年 155グラム	小学校 3・4年 175グラム	小学校 5・6年 200グラム	中学校 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食べることができているかを確かめる大切な調査です。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。

残してしまう原因は、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、苦手な料理が一品あると、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 餅の塩焼き 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%

～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!

苦手なものを少しずつ克服しよう

- ・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 パンパンジー ぶたにくとあつあけのキムチいため ごはん みそワンダンス スープ	14 しょうゆフレンチ ししゃもいそペフライ ゆかりごはん どうにゅう スープ	15 ポテトサラダ さんしょくそぼろどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん めかぶの みそしる	16 わかめのごまずあえ とりにくのレモンあえ ごはん うすずしる	17 ごまつなのなっとうあえ にしんのてりに ごはん さつまいもの みそしる
エネルギー	前期 656 kcal 後期 772 kcal	前期 592 kcal 後期 728 kcal	前期 684 kcal 後期 809 kcal	前期 687 kcal 後期 808 kcal	前期 660 kcal 後期 783 kcal
たんぱく質	前期 27.7 g 後期 31.8 g	前期 25.2 g 後期 30.7 g	前期 28 g 後期 32.6 g	前期 28 g 後期 32.3 g	前期 29.1 g 後期 34.4 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.5 g 後期 3.3 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ とりにく なると みそ たまねぎ もやし たら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ マンマ ユーン こめ ごまあぶら こま さとう ワンタン	ぎゅうにゅう ししゃも ハム ぶたにく どうふ どうにゅう ほうれんそう もやし にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのきだけ しいたけ	のむヨーグルト たまご チーズ どうふ めかぶ みそ たまねぎ しょうが えだまめ にんじん コーン きゅうり えのきだけ たいこん ねぎ こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ どうふ なると もやし きゅうり しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ	ぎゅうにゅう にんじん なっとう かつおぶし ぶたにく どうふ みそ こまつな にんじん たくあん こぼう たいこん ねぎ
き	こめ ごまあぶら こま さとう ワンタン	こめ あぶら パンこ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ かつりに あぶら さとう こま	こめ ごま さつまいも
こんだて	20 いそマヨあえ たまごやき ヨーグルト とりごもく ごはん こじる	21 春分の日	22 のりナッツあえ さばのカレーてりやき ごはん じゃがいもの そぼろに	23 ゆかりあえ たれカツ おいおいケーキ ごはん みそ かきたまじる	24 ヨーグルトあえ むぎごはん ハヤシライス ソース
エネルギー	前期 689 kcal 後期 785 kcal		前期 688 kcal 後期 821 kcal	前期 704 kcal 後期 825 kcal	前期 672 kcal 後期 802 kcal
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 33.4 g		前期 26.4 g 後期 30.9 g	前期 29.8 g 後期 35.1 g	前期 21.7 g 後期 27.9 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g		前期 1.6 g 後期 2 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご ハム のり あつあけ だし みるも ヨーグルト にんじん こぼう しいたけ えだまめ ほうれんそう もやし たいこん ねぎ		ぎゅうにゅう さば ツナ のり ぶたにく たまご しょうが しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ わかめ みそ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく いちご もも りんご ようなし こめ むぎ じゃがいも あぶら
き	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		こめ さとう アーモンド あぶら じゃがいも かつりに	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。「何をどう食べたら良いのか」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。

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。