



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!

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。

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>今月の予定</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(しゅじやく) 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>ミネソソース</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>今月の三条産品</p> <p>こまつな キャベツ 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 なると 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	キャベツ 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 キャベツ 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 キャベツ きゅうり コーン しめじ ほうれんそう	コーン キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ	キャベツ 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 バター	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。

