



3月は一年の締めくり、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 だいごさい

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るます!

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>今月の給食の予定</p> <p>2日(木) 中学3年最終日 3日(金) 中学なし 8日(水) 保内小6年なし、第四中2年なし 9日(木) 月岡小4年なし、保内小5年なし 10日(金) 第四中2年なし 20日(月) 本成寺中最終日 22日(水) 小学校最終日 23日(木) 第四中最終日</p>				
	<p>1 はるいろサラダ 牛乳 トンカツ(小1枚、中2枚)</p> <p>しょうゆ おこわ わかめの みそしる</p>				
	<p>2 ひじきとツナのサラダ 牛乳 ドライカレーのぐ 中学のみデザート</p> <p>フオカツチャ はくさい スープ</p>				
	<p>3 ゆかりあえ 牛乳 さわらのみそマヨやき ひなまつりデザート</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>ひなまつり献立</p>				
	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p>				
こんだて	<p>6 ぐきわかめのきんぴら 牛乳 とうふハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん あさりいり みそしる</p>				
	<p>7 しろいんげんまめのポテトサラダ 牛乳 そぼろどんのぐ ヨーグルト</p> <p>むぎごはん めかぶの みそしる</p>				
	<p>8 しろたきのツルツルいため 牛乳 ぎんだらのてりやき</p> <p>ごはん じゃがいもの そぼろに</p>				
	<p>9 かんきつくだもの 牛乳 かいそうサラダ</p> <p>こめこめん ミートソース</p>				
	<p>10 いそマヨサラダ 牛乳 だしまきたまご</p> <p>わかめ ごはん こじる</p>				
あか	<p>エネルギー たんぱく質 塩分</p>				
	<p>とうふハンバーグ ぐきわかめ あさり みそ ぶたにく きつまつあげ とうふ あぶらあげ きゅうりにゅう</p>				
	<p>だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな</p>				
	<p>こめ さとう ごま ごまあぶら</p>				
	<p>あか</p>				
みどり	<p>ぶたひきにく とりひきにく たいす みそ ヨーグルト めかぶわかめ とうふ あぶらあげ きゅうりにゅう</p>				
	<p>たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん ねぎ えのきだけ しょうが</p>				
	<p>ぎんだら ハム ぶたひきにく かまぼこ きゅうりにゅう</p>				
	<p>もやし にんじん にら とうもろこし たまねぎ たけのこ ほししいたけ さやえんどう</p>				
	<p>こめ あぶら じゃがいも さとう かたくり</p>				
き	<p>ぶたひきにく たいす わかめ かまぼこ きゅうりにゅう</p>				
	<p>たまねぎ にんじん セロリ しょうが マッシュルーム きやべつ にんにく きゅうり トマト かんきつくだもの</p>				
	<p>だしまきたまご わかめ かまぼこ のり あぶらあげ みそ たいす きゅうりにゅう</p>				
	<p>ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ</p>				
	<p>こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ</p>				

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。どうぞよろしくお祈り致します。



フレッシュ通信

今月は「ごまつ巻」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ず、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。



ごはんをしっかりと食べよう



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。ごはんをしっかり食べることは、バランスよ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)



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、苦手の料理が一品あると、全体的に進まなくなってしまう傾向にあります。

～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 ビビンバ(ナムル) のむヨーグルト ビビンバ(にくいため) むぎごはん わかめスープ	14 フレンチサラダ とりにくのトマトソース こめごはん かぼちゃのとうにゅうスープ	15 ごもくにまめ たれつきプリフライ ごはん しおちゃんごぶスープ	16 マカロニサラダ ハンバーグ カレーピラフ たまごスープ 井栗小リクエスト献立	17 ごまつないりきりざい にしんのてりに ごはん さつまいものみそしる 食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 513 kcal 中 651 kcal	小 658 kcal 中 812 kcal	小 655 kcal 中 779 kcal	小 717 kcal 中 820 kcal	小 652 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 19.6 g 中 24.5 g	小 28.8 g 中 34.8 g	小 27.4 g 中 32.1 g	小 28.1 g 中 31 g	小 29.2 g 中 33.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あかみどり	のむヨーグルト ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう ぜんまい たけのこ ほしいたけ きりぼだいこん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ にんにく こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう たまねぎ かぼちゃ トマト きゃべつ きゅうり にんじん こめごはん さとう あぶら	プリフライ だいす ちくわ とりにく ぎゅうにゅう にんじん ごぼう いんげん はくさい にら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく こめ あぶら さとう くるまふ	ハンバーグ たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう きゅうり にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ほうれんそう ほしいたけ こめ マカロニ さとう かたくり クレープ	にしん なつとう ひいき とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ごまつな にんじん のぎわなづけ たくあん ごぼう だいこん ねぎ こめ さつまいも ごま
こんだて	20 かんきつだもの ひじきサラダ むぎごはん だいたいりカレー	21 春分の日 今月の三条産品 キャベツ ぶたにく こまつな さつまいも ほうれんそう こめ	22 ごまつナムル きょうぎロール 小のみデザート ごはん マーボーどうふ	23 ミニきなこあげパン わかめのごまサラダ むぎごはん ちゅうかどんのぐ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 649 kcal 中 774 kcal	小 726 kcal 中 734 kcal	小 - kcal 中 813 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.4 g	小 26.5 g 中 28.6 g	小 - g 中 36.4 g	小 20.5~31.5g 中 27.4~42.1g	
塩分	小 3 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 - g 中 3.3 g	小 2g未満 中 2.5g未満	
あかみどり	ぶたにく だいたい ひじき ハム ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし りんご しょうが にんにく かんきつだもの こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎょうぎロール とうふ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ごまつな もやし しょうが にんにく にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ ほしいたけ にら こめ ごま さとう あぶら かたくり (小学生のみデザート)	ぶたにく いか えび あさり きなこ ツナ わかめ たけのこ はくさい にんじん たまねぎ ほしいたけ チンゲンサイ きゅうり きゃべつ しょうが にんにく こめ むぎ コッペパン あぶら さとう ごま	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→学校給食からご覧になれます。