



2020年

3月 きゅうしょくたより

①



嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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



5 あつい夏、つめたいおやつのとけいずきに気がつけましたか?

- A 気がつけた!
→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。新年度も元気な笑顔で会いましょうね!



	月	火	水	木	金
こんだて	2 のりすあえ ぎわらのてりやき ももゼリー ちらしずし はなふの すましじる	3 マカロニサラダ とりにくのからあげ ごはん やさいスープ	4 たくあんあえ とりにくとさつまいものあまに ごはん なめこの スープ	5 ごまツナサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ	6 ポテトサラダ あつやきたまご わかめごはん あつあげの カレーそばろに
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	小 601 kcal 中 750 kcal	小 744 kcal 中 - kcal	小 671 kcal 中 792 kcal	小 717 kcal 中 857 kcal	小 589 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.6 g	小 25.1 g 中 - g	小 23.9 g 中 27.4 g	小 27.7 g 中 32 g	小 22.8 g 中 27.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 3.4 g 中 4 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ さわら ツナのり とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ツナ ベーコン	わかめ たまご ハム なまあげ とりにく
みどり	れんこん たけのこ こまつな もやし にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ もも	きゅうり にんじん キャベツ コーン はくさい だいこん こまつな たまねぎ パセリ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい ねぎ えのきたけ なめこ こまつな	たまねぎ にんじん いんげん しょうが こまつな キャベツ コーン しめじ パセリ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン もやし しょうが いんげん しいたけ しらたき
き	ごはん さとう はなふ ゼリー	ごはん かたくりこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごま	むぎごはん あぶら ハヤシルウ じゃがいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ かたくりこ
こんだて	9 れんこんのきんぴら ししゃものなんばんづけ2ほん ごはん きりぼしだいこん の きわにわん	10 かいそうサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん はくさいの クリームスープ	11 なつとうのごさいあえ いかりんあげ ヨーグルト ごはん わかめの みそじる	12 しょうゆフレンチ シャキシャキそばろどんのぐ ごはん だいこんの みそじる	13 かんきつくだもの だいずとびじきのサラダ チーズ 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	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 653 kcal 中 771 kcal	小 755 kcal 中 914 kcal	小 611 kcal 中 871 kcal	小 678 kcal 中 809 kcal	小 592 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.1 g	小 29 g 中 34.8 g	小 27.3 g 中 39.3 g	小 31.6 g 中 36.9 g	小 18.3 g 中 22 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 3.5 g 中 4.1 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 4.1 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかめ いか ベーコン	ぎゅうにゅう いか なつとう わかめ あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ハム あぶらあげ わかめ みそ	ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ
みどり	ピーマン にんじん しょうが れんこん つきこん いんげん ごぼう こまつな きりぼしだいこん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい マッシュルーム	しょうが にんじん のぎわな しそのみ たくあん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン かんきつくだもの
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん さとう あぶら ホワイトルウ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごま	むぎごはん さとう あぶら じゃがいも	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ 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、左側が小学校、右側が中学校です。
給食た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。中学3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。



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もいいかもしれません。(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月頃か三雪が降るまでは露地栽培、6月以降はビニールハウスの栽培で育てられています。冬を乗り越えて、大島地区から届いてます。



小松菜の風味を生かすポイントとしては、冷水で調理し、絞らないことです。



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

- ① 小松菜は茹でて2cmに切る。
 - ② にんじんはせん切りにして茹でる。もやしも茹でる。
 - ③ ツナ缶は油をきっておく。
 - ④ 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 ヒビンはいため さばのみそつけやき ごはん ごじる	17 ナムル ぶたにくのしょうがいため ミニフィッシュ ごはん きのこちゅうか スープ	18 こんぶあえ にしんのにつけ 中のみデザート ごはん だいごんの オニオンソース	19 コーンおひたし とりにくのレモンあえ デザート ごもくごはん すましじる	20 春分の日
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	小 686 kcal 中 816 kcal	小 642 kcal 中 752 kcal	小 685 kcal 中 852 kcal	小 704 kcal 中 - kcal	
たんぱく質	小 30.9 g 中 36.7 g	小 29.3 g 中 33.6 g	小 28.8 g 中 33.8 g	小 25.1 g 中 - g	
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 3.8 g 中 - g	
あかみどり	ぎゅうにゅう さばのみそぶたにく とりにく あぶらあげ みそ だいき げんまい たけのこ ほうれんそう だいきもやし にんじん しょうが だいごん ねぎ ごはん さとう ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ いわし ピーマン たまねぎ しょうが きりぼしだいごん にんじん もやし ほうれんそう なめこ えのきたけ ごはん さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう にしん こんぶ なまあげ ぶたにく きゅうり キヤベツ にんじん たくあん だいごん たまねぎ ちんげんさい しょうが いちご ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とりにく かつおぶし わかめ とうふ にんじん レモン キヤベツ ほうれんそう コーン きめさや えのきたけ しらたき いちご ごはん かたくりこ あぶら さとう ゼリー	
こんだて	副菜(ふくさい) 主食(しゅさい) しゅしょく しるもの	～生活リズムを見直しましょう～ 1日元気がいっぱい活動できる 朝ごはんがしっかり食べられる			今月の三条産品 キャベツ こまつな こめ
ドリンクタイム	ドリンクタイム	朝早く、気持ちよく目が覚める (朝ごはんの30分前には起きるといいですね。)			今月の予定
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal				3日(火) 本成寺中なし
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g				10日(火) 月岡小4年なし
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満				16日(月) 西鶴田小5年なし
あかみどり	体を成長させるもとになる食品				18日(水) 本成寺中 給食最終日
あかみどり	体のちようしをととのえる食品				19日(木) 月岡小 給食最終日
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				" 西鶴田小 給食最終日

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。