



2020年

3月 きゅうしょくたより

①

嵐南小学校給食調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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

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

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

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

5 あつい夏、つめたいおやつのとけいざに気がつけましたか?

- A 気をつけました!
→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

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

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

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

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

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

★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!

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 コーンひたし とりにくのおこうじやき 中学:おいわいいちごゼリー ちらしずし じゃがいものそぼろに	3 たくあんあえ ぶたにくとがぼちゃのあげに ごはん なめこのスープ	4 りっちゃんのげんきサラダ とうふハンバーグわふうあん ごはん ポテトスープ	5 なっとうのごさいあえ さわらのでりやき ごはん さつまいもりんとんじる	6 ひじきマリネ フルーツのヨーグルトあえ むぎごはん チキンカレー
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	
エネルギー	小 721 kcal 中 898 kcal	小 663 kcal 中 - kcal	小 623 kcal 中 732 kcal	小 651 kcal 中 831 kcal	小 578 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.6 g	小 29.5 g 中 - g	小 22.2 g 中 25.5 g	小 30.1 g 中 42.1 g	小 15.9 g 中 19.7 g
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 3 g 中 - g	小 2.7 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう、のり、とりにく、かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ、中のみ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、ハム、かつおぶし、こんぶ、ベーコン	ぎゅうにゅう、さわら、なっとう、ひじき、ぶたにく、とうふ、みそ	とりにく、ひじき、ハム、ヨーグルト
みどり	きやべつ、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ、中のこ、さやえんどう、れんこん、かんぴょう 中のみ、いちご	かぼちゃ、きやべつ、きゅうりにんじん、たくあん、なめこ、えのきたけ、チンゲンサイ、たけのこ	きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、トマト、ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム	にんじん、もやし、こまつな、のざわな、たくあん、だいこん、たまねぎ、しめじ	にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、きゅうり、りんご、みかん、バナナ、もも
き	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、パンコ	こめ、ごま、さつまいも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう
こんだて	9 おかかあえ ししゃもカレーフライ ごはん もずくのみそじる	10 ポテトサラダ たまごやき ごはん とうふのみそじる	11 かいそうサラダ とりのからあげ あさりのつくだに ごはん じゃがいものみそじる	12 減塩 献立 こまつなサラダ さばのカレー-てりやき みかんゼリー ごはん さつまる	13 ほうれんそうサラダ いかのかりんあげ ヨーグルト ごはん かぼちゃポタージュ
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(中のみ)	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 632 kcal 中 765 kcal	小 673 kcal 中 794 kcal	小 570 kcal 中 837 kcal	小 693 kcal 中 818 kcal	小 637 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 21.3 g 中 25.5 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 22.1 g 中 33.4 g	小 25.3 g 中 29.6 g	小 23.4 g 中 26.6 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう、かつおぶし、もずく、とうふ、みそ、ししゃも	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ、こんぶ、のり、わかめ、かまぼこ、とうふ、みそ、あさり、かつおぶし	ぎゅうにゅう、さば、ツナ、とりにく、とうふ、みそ	ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、いかに、ヨーグルト
みどり	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、まいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、しめじ、だいこん、ねぎ、こまつな	こまつな、きやべつ、にんじん、だいこん、ねぎ、さやえんどう、みかん	とうもろこし、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム
き	こめ、あぶら、じゃがいも、パンコ、かたくりこ	こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、かたくりこ、あぶら、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→学校給食からご覧いただけます。



1年間ありがとうございました

今年度も学校給食に御理解と御協力をいただき、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。



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はいかがでしょうか。(写真は、1食あたりの目安量です)



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月頃から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。1年間を通して給食で使われており、大島地区から届いています。



小松菜の風味を生かすポイントとして、冷水で調理することです。



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。

給食レシピ

～のり酢あえ～

ツナやのりを使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 こまつないりこんぶあえ にしんのにつけ 	17 しょうゆフレンチ シャキシャキそぼろどんぐり 	18 6年生卒業お祝い献立 うめマヨネーズサラダ とりにくのレモンソースあえ 小学:おいわいちこゼリー 	19 チキンサラダ さけグラタン 	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 712 kcal 中 846 kcal	小 669 kcal 中 793 kcal	小 780 kcal 中 876 kcal	小 - kcal 中 813 kcal	
たんぱく質	小 31 g 中 36.6 g	小 26.5 g 中 30.8 g	小 28.8 g 中 33.4 g	小 - g 中 33.3 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.6 g	小 - g 中 2.8 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう、にんじん、こんぶ、あつあけ、ぶたにく、うずらたまご、かつおぶし、こまつな、きやべつ、にんじん、だいこん、たまねぎ、レモン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、かまぼこ、たまご、きりぼし、だいこん、たまねぎ、えだまめ、ほうれんそう、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ、にら	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ、小のみ、とうにゅう、レモン、きやべつ、こまつな、にんじん、とうもろこし、うめだいにん、ねぎ、小のみ、いちご	ぎゅうにゅう、さけ、チーズ、とりにく、ベーコン、あさり、たまねぎ、しめじ、にんじん、ほうれんそう、きやべつ、セロリ、トマト	
き	こめ、こま、あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、さとう、あぶら、トック、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、バター、こむぎこ、あぶら、こま、じゃがいも、マカロニ	
こんだて	23 わかめサラダ だいたいのスパイシーまき かんきつくだもの 		基本 副菜(ふくさい) 主食(しゅさい) 	今月の三条産品 	今月の予定 【小学校】 18日 最終日 【中学校】 2日 3年 最終日 3日 全学年なし(卒業式) 18日 2年 最終日 23日 1年 最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		ドリンクタイム		
エネルギー	小 - kcal 中 751 kcal		小基準630kcal / 中823kcal		
たんぱく質	小 - g 中 29 g		小基準26.0g / 中34.0g		
塩分	小 g 中 3.4 g		小基準2g未満 / 中2.5g未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたいの、チーズ、わかめ、ハム、とりにく、かまぼこ、たくあん、ほうろくにんじん、たまねぎ、にんじん、きやべつ、きゅうり、はくさい、ねぎ、さやえんどう、かんきつくだもの		体を成長させるもとになる食品		
き	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こま、はるさめ、はるまきのかわ、こむぎこ		体のちようしをととのえる食品		
			体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

ごはんとおかずを交互に食べることで、よりおいしく感じられるよ！



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。