



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!

かさい さいしやく

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>今月の三条産品</p> <p>こまつな キャバツ かぶ さくまい こめ ひらんりょう</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしやく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>こんさいのラタトゥイユ 牛乳 コロツケ</p> <p>フオカツチャ さつまいものシチュー</p>	<p>2</p> <p>かぶのゆかりあえ 牛乳 とりにくのレモンあえ おいしいデザート</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>卒業お祝い・ひなまつり献立</p>	<p>3</p> <p>ごもくまめ 牛乳 さわらのみそマヨコーンやき</p> <p>ごはん ごじる</p>
		<p>小 632 kcal 中 842 kcal</p> <p>小 209.8 g 中 274.4 g</p> <p>小 2 g未満 中 2.5 g未満</p>	<p>小 582 kcal 中 674 kcal</p> <p>小 20 g 中 22.7 g</p> <p>小 2.9 g 中 3.2 g</p>	<p>小 631 kcal 中 765 kcal</p> <p>小 23.7 g 中 27.7 g</p> <p>小 2.6 g 中 3.1 g</p>	<p>小 677 kcal 中 - kcal</p> <p>小 28.9 g 中 - g</p> <p>小 2.2 g 中 - g</p>
		<p>体を成長させるものになる食品</p>	<p>ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう とりこ とうふ わかめ</p>	<p>ぎゅうにゅう さわら みそ だいず ちくわ あつあげ</p>
		<p>体のちようしをとのえる食品</p>	<p>たまねぎ にんじん れんこん かぶ トマト さやいんげん しめじ</p>	<p>れんこん たけのこ かぶ きゅうり キャバツ えのきたけ にんじん ねぎ さやえんどう</p>	<p>とうもろこし ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ</p>
		<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>フオカツチャ ジャがいも さとう さつまいも バター あぶら</p>	<p>ごはん あぶら さとう ふ ぜりー</p>	<p>ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも</p>
こんだて	<p>6</p> <p>くきわかめのきんぴら 牛乳 ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん あさりいりみそじる</p>	<p>7</p> <p>しろいんげんまめのポテトザラダ 牛乳 そばろどん</p> <p>ごはん めかぶのみそじる</p>	<p>8</p> <p>こまつなとひじきのナムル 牛乳 ぎょうざロール</p> <p>ごはん マーボーどうふ</p>	<p>9</p> <p>はくさいのこんぶづけ 牛乳 ぶりのしおやき</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>6年4組が考えた献立</p>	<p>10</p> <p>いそマヨあえ 牛乳 あつやきたまご</p> <p>わかめとだいずのごはん ごんさいのごまじる</p>
	<p>小 659 kcal 中 787 kcal</p> <p>小 27.3 g 中 32.2 g</p> <p>小 2.3 g 中 2.6 g</p>	<p>小 670 kcal 中 792 kcal</p> <p>小 28.2 g 中 32.9 g</p> <p>小 1.9 g 中 2.1 g</p>	<p>小 654 kcal 中 759 kcal</p> <p>小 26.5 g 中 30.2 g</p> <p>小 2.3 g 中 2.6 g</p>	<p>小 633 kcal 中 752 kcal</p> <p>小 24.5 g 中 28.5 g</p> <p>小 2.4 g 中 2.9 g</p>	<p>小 656 kcal 中 746 kcal</p> <p>小 26.1 g 中 28.8 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.4 g</p>
	<p>ぎゅうにゅう くきわかめ みそ ぶたにく あさり あぶらあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ みそ だいず とうふ めかぶ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム とうふ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶり こんぶ とりにく あぶらあげ とうふ みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう わかめ だいず たまご のり とうふ あぶらあげ みそ</p>
	<p>だいこん にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ</p>	<p>たまねぎ えだまめ きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ</p>	<p>こまつな きりほしだいこん にんじん きゅうり ねぎ にら しいたけ たけのこ チンゲンサイ</p>	<p>はくさい きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん ねぎ さやえんどう</p>	<p>ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ</p>
	<p>ごはん さとう あぶら ジャがいも</p>	<p>ごはん あぶら さとう しろいんげんまめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>ごはん さとう あぶら かたくに</p>	<p>ごはん さつまいも</p>	<p>ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま</p>

★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。

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、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。



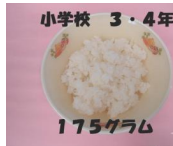
ごはんを しっかり 食べよう



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)



155グラム



175グラム



200グラム



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。

残ってしまう原因は、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～

定期的な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 こんにゃくサラダ どりのからあげ 牛乳	14 のりずあえ さばのしおやき 牛乳	15 ごまつナムル あつあげのブルコギふういため 牛乳	16 ごまつないりきりざい にしんのてりに 牛乳 食育の日	17 かいそうサラダ かんきつくだもの 牛乳
ごはん	とんじる	ごはん	ごはん	ごはん	こめこめん
たんぱく質	6年2組が考えた献立	じゃがいもの そぼろに	あざりいり わかめスープ	さつまいもの みそしる	ピーンズ ミートソース
エネルギー	小 720 kcal 中 828 kcal	小 692 kcal 中 819 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 601 kcal 中 705 kcal	小 670 kcal 中 785 kcal
塩分	小 2.1 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.4 g
あか	きゅうりゆう とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ キャベツ きゅうり にんじん	きゅうりゆう さば ツナ ぶたにくのり ほうれんそう もやし にんじん	きゅうりゆう ぶたにく あつあげ ハム あざり わかめ たまねぎ ピーマン ごまつな	きゅうりゆう にしん なつとう みそ たくあん ごまつな にんじん	きゅうりゆう ぶたにく だいず かいそう わかめ にんじん たまねぎ
みどり	だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ きやえんどう	もやし にんじん きゅうり えのきたけ キャベツ とうもろこし	だいこん ねぎ	セロリ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし かんきつくだもの
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん あぶら さとう あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さつまいも	こめこめん あぶら ルウ さとう

6年生が考えた献立が登場します!

6年生が家庭科の授業で、『バランスのよい1食分の献立』を考えました。五大栄養素がまんべんなく摂取できているかどうかを確認しながら考えました。力作ぞろいでしたが、各クラスから代表の献立を2、3月の給食に取り入れました。お楽しみに☆
2月は、人気のあえ物「りっちゃんの元気サラダ」を取り入れた献立や、キムチチャーハンを中心とした中華メニューで考えた献立などがあり、どちらも好評でした。
また当日は、献立を考えた班で、給食の一口メッセージを考え、放送してもらいました。

- 2月13日 6年3組「栄養たぐさん暖色献立」
- 2月24日 6年1組「わくわく給食献立」
- 3月9日 6年4組「ボカボカ和風献立」
- 3月13日 6年2組「みんな大好き!! 栄養満点給食献立」

今月の予定

- 3日(金) 中学校なし
- 6日(月) 以降中3なし
- 8日(水) 中2なし
- 10日(金) ~13日(月) 中2なし
- 20日(月) 給食最終日

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。

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。