



2020年

3月 きゅうしょくだより

①



栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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



ボーナス
チャンス!

5 あつい夏、つめたいおやつ のタイミングを気づきましたか?

- A 気づけた!
→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



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 なのはなあえ チキンカツ 中のみおいおいデザート ちらしずし はなふの すましる	3 ひじきとだいずのサラダ さげのチーズやき ごはん しょうが みそスープ	4 きりぼしサラダ だしまきたまご わかめ ごはん とうにゅう なべ	5 たくあんあえ ぶたにくとさつまいものあげに ごはん なめこの みそしる	6 ごまつなサラダ チリコンカーネ むぎごはん かぶのポトフ
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 631 kcal 中 872 kcal	小 656 kcal 中 - kcal	小 627 kcal 中 741 kcal	小 674 kcal 中 792 kcal	小 697 kcal 中 829 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 28.8 g	小 23.7 g 中 - g	小 28.7 g 中 33.2 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 24.3 g 中 28.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	とりにく、とうふ、たまご あぶらあげ、ぎゅうにゅう	さげ、みそ、チーズ、ハム ひじき、だいず、みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、たまご、とりにく、とうふ ぶたにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ハム だいず、チーズ、ウインナー、ヨーグルト
みどり	ごまつな、キャベツ、れんこん にんじん、はくさい、たけのこ えのきたけ、きぬさや	たまねぎ、ごまつな キャベツ、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、しょうが	きりぼしだいこん、もやし にんじん、ほうれんそう、コーン だいこん、えのきたけ、ねぎ	きゅうり、キャベツ たくあん、だいこん かぶ、はくさい、ごまつな	たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、コーン、きゅうり かぶ、はくさい、ごまつな
き	こめ、あぶら さとう、はなふ、中のみデザート	こめ、さとう あぶら、ごまあぶら	こめ、ごまあぶら さとう、ごま	こめ、さつまいも、さとう かたくりこ、あぶら、ごま	こめ、おおむぎ、あぶら さとう、じゃがいも
こんだて	9 なっとうあえ ししゃものいそペフライ ごはん もずくの みそしる	10 しょうゆフレンチ シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん トックいり たまごスープ	11 チーズサラダ オニオンソースハンバーグ ミルクデザート ごはん ほうれんそうの クリームスープ	12 いな いかのかりんあげ ごはん けんちんじる	13 フルーツのヨーグルトあえ コーンサラダ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 681 kcal 中 809 kcal	小 690 kcal 中 827 kcal	小 605 kcal 中 889 kcal	小 628 kcal 中 738 kcal	小 630 kcal 中 777 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.7 g	小 28.4 g 中 33 g	小 21.9 g 中 34.7 g	小 27.9 g 中 32.4 g	小 19.1 g 中 23.1 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.8 g
あか	ししゃも、あおのり、なっとう、みそ ひじき、もずく、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく ハム、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、ぎゅうにゅう	いか、うちまめ、みそ、とうふ あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず ハム、ぎゅうにゅう、ヨーグルト
みどり	にんじん、しそ のざわな、たくあん たまねぎ、えのきたけ	たまねぎ、きりぼしだいこん、えだまめ ほうれんそう、もやし、にんじん はくさい、ねぎ、にら	たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん ほうれんそう、マッシュルーム	たいな、にんじん だいこん、ねぎ ごぼう	にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン みかん、パイナップル、もも、りんご
き	こめ、あぶら ごま、じゃがいも	こめ、おおむぎ、さとう あぶら、トック、かたくりこ	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、かたくりこ あぶら、さといも	こめ、おおむぎ じゃがいも、あぶら、さとう

★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、ごはんをしっかりと食べられる日が多くなってきたことが、みなさんの様子や体重からわかります。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くださいはいかがでしょうか。(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冬越し栽培を行っています。主産地は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は、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 はるさめのひりからいため さばのみそつけやき 	17 のりずあえ とりにくのからあげ 小のみおいわいデザート 	18 こまつなのこんぶあえ にしんのてりに 	19 バンバンジーサラダ はるまき 	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 684 kcal 中 806 kcal	小 765 kcal 中 760 kcal	小 628 kcal 中 737 kcal	小 630 kcal 中 757 kcal	
たんぱく質	小 29.7 g 中 34.6 g	小 28 g 中 30.8 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 22.4 g 中 26.1 g	
塩分	小 2.9 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.6 g	
あかみどり	さば、みそ、ぶたにく とうふ、たいず、ぎゅうにゅう もやし、にんじん にら、だいこん、ごぼう まいたけ、ねぎ こめ、はるさめ ごまあぶら、じゃがいも	とりにく、ツナ、わかめ のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう ほうれんそう、キャベツ にんじん、ごぼう、きりぼしだいこん えのきたけ、きぬさや こめ、かたくりこ あぶら、小のみデザート	にしん、こんぶ ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう こまつな、キャベツ にんじん、もやし たまねぎ、コーン こめ、さとう じゃがいも、ごま、バター	ぶたにく、とりにく、あさり ベーコン、とうふ、ぎゅうにゅう キムチ、キャベツ、ぎゅうり、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、グリーンピース たけのこ、ぶなしめじ、コーン こめ、ごまあぶら、あぶら さとう、ごま、はるまきのかわ	
き	ごまあぶら、じゃがいも	あぶら、小のみデザート	じゃがいも、ごま、バター	さとう、ごま、はるまきのかわ	
こんだて	23 アーモンドあえ えびちりポテト 	24 はるキャベツのサラダ ミートローフ 	基本 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 	今月の三条産品 	今月の予定 3日(火) 栄中なし 5日(木) 栄中央小なし 6日(金) 栄中央小4年なし 17日(火) 大面小給食最終日 19日(木) 栄中央小・栄北小給食最終日 24日(火) 栄中給食最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ドリンクタイム		
エネルギー	小 - kcal 中 789 kcal	小 - kcal 中 821 kcal	小基準630kcal / 中823kcal		
たんぱく質	小 - g 中 24.6 g	小 - g 中 33.1 g	小基準26.0g / 中34.0g		
塩分	小 - g 中 2.6 g	小 - g 中 3.3 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満		
あかみどり	えび、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう ねぎ、こまつな、たまねぎ もやし、キャベツ えのきたけ、にんじん	ぶたにく、とりにく チーズ、ウィンナー、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん キャベツ、ほうれんそう ぶなしめじ	体を成長させるもとになる食品 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		
き	さとう、アーモンド	さとう、ごまあぶら、じゃがいも			

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。