



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 さいさい

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>今月の三条産品</p> <p>こまつな キヤバツ しいたけ ぼうしめし</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>なつとうのごさいあえ とりにくのからあげ</p> <p>わかめごはん たまごスープ</p> <p>栄中3年生リクエスト献立</p>	<p>2</p> <p>こんさいいりラトツイェ ヨロツケ</p> <p>中学校のみおいわいケーキ</p> <p>カレーピラフ or フォカツチャ どうにゅうクリームスープ</p> <p>主食セレクト献立(左ピラフ 右フォカツチャ)</p>	<p>3</p> <p>わふうマカロニサラダ だしまきたまご</p> <p>ちらしずし とんじる</p>	
		<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p>	<p>小 632 kcal 中 842 kcal</p> <p>小 29.6g 中 34.1g</p> <p>小 2g 中 2.5g</p>	<p>小 695 kcal 中 823 kcal</p> <p>小 31.2g 中 36.5g</p> <p>小 3.1g 中 3.7g</p>	<p>小 726/596 kcal 中 849 kcal</p> <p>小 22.4/17.9g 中 26.4g</p> <p>小 3.1/2.7g 中 3.3g</p>	<p>小 623 kcal 中 - kcal</p> <p>小 26.4g 中 -g</p> <p>小 3g 中 -g</p>
		あか	体を成長させるものになる食品	わかめ、とりにく、ひじき、なつとう とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	ウィンナー、ベーコン、ぶたにく とりにく、とうにゅう、ぎゅうにゅう	たまご、ツナ、かつおぶし、とうふ ぶたにく、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
		みどり	体のちようしをとのえる食品	にんじん、こまつな、のざわな たくあん、たまねぎ、はくさい チンゲンサイ、えのきたけ、まいたけ	にんじん、たまねぎ、かぶ れんこん、トマト ぶなしめじ、いんげん	たまねぎ、キヤバツ、コーン にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ たけのこ、れんこん、しいたけ、かんぴょう
		き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、あぶら ごま、かたくりに	こめ、フォカツチャ、あぶら、さとう、パン じゃがいも、こむぎこ、中学校のみケーキ	こめ、マカロニ、じゃがいも さとう、ノンエッグマヨネーズ
こんだて	6	7	8	9	10	
	<p>ごもくにまめ かますのしょうがやき</p> <p>ごはん ごまみそしる</p>	<p>こんにゃくサラダ やきにくいため</p> <p>ごはん もずくのスープ</p>	<p>こんぶあえ ぶりカツ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>こまつなとひじきのチムル ぎょうざロール</p> <p>ごはん マーボーあつあげ</p>	<p>コールスローサラダ ハンバーグケチャップソース</p> <p>ごはん やさい たっぷりポトフ</p>	
	エネルギー	たんぱく質	塩分	エネルギー	たんぱく質	塩分
	小 634 kcal 中 742 kcal	小 598 kcal 中 703 kcal	小 689 kcal 中 822 kcal	小 662 kcal 中 776 kcal	小 651 kcal 中 783 kcal	小 27.3g 中 32.6g
	小 29.6g 中 34.1g	小 27.3g 中 32g	小 26.1g 中 30g	小 25.5g 中 29.4g	小 27.3g 中 32.6g	小 2.8g 中 3.4g
小 1.9g 中 2g	小 2.3g 中 2.8g	小 2.5g 中 2.9g	小 2g 中 2.3g	小 2.8g 中 3.4g		
あか	かます、だいず、とりく あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、もずく とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶり、こんぶ、わかめ、あぶらあげ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、あつあげ とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ハム ウィンナー、ぎゅうにゅう	
みどり	しょうが、にんじん、ごぼう いんげん、だいこん はくさい、ねぎ	たまねぎ、ピーマン、エリンギ キヤバツ、きゅうり、にんじん だいこん、こまつな、えのきたけ	にんじん、キヤバツ、こまつな たくあん、だいこん なめこ、ねぎ	にんじん、きゅうり、こまつな きりしましいこん、ねぎ、いら チンゲンサイ、たけのこ	にんじん、きゅうり、キヤバツ コーン、たまねぎ はくさい、ぶなしめじ	
き	こめ、さとう、あぶら じゃがいも、ごま	こめ、あぶら、さとう かたくりに	こめ、あぶら、さとう、ごま じゃがいも、こむぎこ、パンこ	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、かたくりに、ぎょうざのかわ	こめ、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	

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。

★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。



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。どうぞよろしく願い致します。



フレッシュ通信

今月は「ごまっぴん」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、寒い時期もヒートハウスで定期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)

小学校 1・2年	小学校 3・4年	小学校 5・6年	中学校
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 れんごんのきんぴら たぬき汁 牛乳	献立③ ごはん 豚肉とれんごんの甘酢あん 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 ごまずあえ さばのカレーてりやき 牛乳	14 しろいんげんまめのポテトサラダ 牛乳 きんぴらどんのぐ あおなのみそしる	15 かいそうサラダ ヨーグルト こめこめん ミートソース	16 ごまつなごまねえあえ 牛乳 新19日 食育の日 にしんのてりに ごはん さつまじる	17 かんきつくだもの 牛乳 ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 691 kcal 中 823 kcal	小 673 kcal 中 796 kcal	小 641 kcal 中 766 kcal	小 692 kcal 中 817 kcal	小 690 kcal 中 821 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.2 g	小 27.7 g 中 32.1 g	小 25.2 g 中 29 g	小 30.4 g 中 35.7 g	小 26.7 g 中 30.7 g
塩分	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.9 g
あか	さば、ぶたにく、とりく	ぶたにく、ハム、あぶらあげ	ぶたにく、とりく、だいず	にしん、とうふ、とりく	だいず、ぶたにく、ひじき
みどり	ぎゅうにゅう キャベツ、もやし	みそ、ぎゅうにゅう にんじん、ごぼう、まいたけ、いんげん	わかめ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、セロリ	みそ、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、キャベツ	ハム、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ
き	ごまつな、コーン、たまねぎ たけのこ、いんげん こめ、ごまあぶら、ごま、かたくり じゃがいも、あぶら、さとう	きゅうり、もやし、はくさい、えのきたけ だいこん、ほうれんそう、ねぎ こめ、あぶら、さとう、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	マッシュルーム、トマト、きゅうり キャベツ、コーン こめ、さとう、あぶら さとう、ごまあぶら	ごまつな、だいこん ねぎ、ごぼう こめ、さとう、ごま ノンエッグマヨネーズ、さつまいも	ぶなしめじ、きゅうり キャベツ、かんきつくだもの こめ、おおむぎ、さとう じゃがいも、あぶら
こんだて	20 のりずあえ たれカツ 牛乳 小学校のみおいしいケーキ ごはん すましじる	21 春分の日	22 ラタトゥイユ 牛乳 チキンのオーロラソース こめこコッペ パン シチュー	23 れんごんのきんぴら 牛乳 さわらのみそマヨコーンやき ごはん にらたまじる	今日の予定
エネルギー	小 740 kcal 中 709 kcal		小 705 kcal 中 870 kcal	小 - kcal 中 786 kcal	
たんぱく質	小 28.8 g 中 31.7 g		小 32.8 g 中 39.8 g	小 - g 中 35.7 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g		小 3.1 g 中 3.8 g	小 - g 中 2.4 g	
あか	ぶたにく、とりく、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう		とりく、ウィンナー なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう	さわら、みそ、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん、キャベツ、ねぎ だいこん、ほうれんそう		にんじん、たまねぎ ブロッコリー、トマト	コーン、れんごん、にんじん ごぼう、いんげん、たまねぎ、にら	
き	えのきたけ、まいたけ こめ、あぶら、パンこ、こむぎ さとう、小学校のみケーキ		ぶなしめじ、かぼちゃ こめコッペ、ノンエッグマヨネーズ、さとう かたくりこ、あぶら、じゃがいも	だいこん、まいたけ、えのきたけ こめ、さとう ノンエッグマヨネーズ	

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。