



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 のどろろ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

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 考えたりなかった
→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!

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

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。新年度も元気で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 ぎわらのてりやき 中のみおいおいデザート ごもくごはん はなふの すましじる	3 ごしきあえ さけのうめマヨネーズやき ごはん とうふの みそしる	4 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 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 かいそうサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん ほうれんそうの クリームスープ
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 685 kcal 中 825 kcal	小 620 kcal 中 kcal	小 670 kcal 中 790 kcal	小 660 kcal 中 887 kcal	小 573 kcal 中 705 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33.9 g	小 28.5 g 中 g	小 23.6 g 中 27.4 g	小 25.7 g 中 30.9 g	小 17 g 中 20.4 g
塩分	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう さわら たまご とうふ ひじき	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず かまぼこ とうふ	ぶたにく たいず ツナ ベーコン チーズ	ぶたにく わかめ かいそう いとかまぼこ ぎゅうにゅう チーズ
みどり	ごまつな きやべつ にんじん はくさい きぬさや しいたけ	たまねぎ うめ ごまつな にんじん もやし コーン ねぎ えのき だいこん	きやべつ きゅうり にんじん たくあん なめこ はくさい えのき ごまつな	たまねぎ にんじん きやべつ ごまつな しめじ	たまねぎ マッシュルーム コーン
き	こめ はなふ しらたき	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう なまクリーム ごまあぶら こんにやく
こんだて	9 おかかあえ ししゃもフライ ごはん もずくしる	10 ナムル ぶたにくのしょうがいため ごはん あつあげの くずに	11 はるさめのからみいため いかのかりんあげ ヨーグルト ごはん さわにわん 減塩献立	12 しょうゆフレンチ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん トクイりたまご スープ	13 かんきつくだもの ひじきのサラダ ごはん だいずいり 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 629 kcal 中 806 kcal	小 629 kcal 中 760 kcal	小 584 kcal 中 734 kcal	小 652 kcal 中 816 kcal	小 610 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 29 g	小 28.6 g 中 35.2 g	小 20.7 g 中 32.2 g	小 25.9 g 中 30.6 g	小 17.5 g 中 22.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.3 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし もずく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかまぼこ あつあげ	中のみぎゅうにゅう いか ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム たまご	ぶたにく たいず ひじき ツナ チーズ ぎゅうにゅう
みどり	ごまつな もやし にんじん たまねぎ えのき きぬさや	たまねぎ もやし ピーマン もやし ほうれんそう にんじん はくさい まいたけ いんげん	もやし にんじん いら ごぼう きぬさや えのき きりぼしだいこん	きりぼしだいこん たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし にんじん はくさい いら ねぎ	たまねぎ にんじん りんごピューレ もやし ごまつな あかピーマン かんきつくだもの
き	こめ パンこ あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら はるさめ	こめ トクイ かたくりこ さとう あぶら ごま	こめ さとう カレールウ あぶら

★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。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、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環境で栽培していただいたもので、1年間を通して給食で使われています。主産地は大島地区から届いています。

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~

ツナやのりが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
- ・刻みのみ …… 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、最後にかけても美味しいです。

今月の三条産品



	月	火	水	木	金
こんだて	16 なつどうのごさいあえ さばのみそつけやき 	17 ポテトサラダ あつやきたまご じゃこなふりかけ 	18 こんぶあえ にしんのにつけ 	19 コーンおひたし とりにくのレモンあえ 小のおいしいデザート わかめごはん すましじる 	今日の予定 2日(月) 下田中3年生給食最終日 3日(火) 下田中なし 5日(木) 大浦小5年生なし 17日(火)~19日(木) 下田中2年生給食なし 19日(木) 長沢小・笹岡小・大浦小・森町小給食最終日 23日(月) 飯田小給食最終日 24日(火) 下田中給食最終日
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 622 kcal 中 753 kcal	小 652 kcal 中 839 kcal	小 672 kcal 中 798 kcal	小 706 kcal 中 872 kcal	
たんぱく質	小 26.3 g 中 31.7 g	小 23 g 中 30.2 g	小 27.9 g 中 32.7 g	小 27.9 g 中 32.5 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.8 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう さば なつどう ひじき だいたすペースト みそ にんじん しそのみ たくあん のざわなづけ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こまつな ごめ ごま	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ちりめんじゃこ きゅうり たまねぎ コーン にんじん はくさい ねぎ いら しいたけ あおな こめ じゃがいも ふ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう にしん しおこんぶ とりにく あつあげ きゃべつ こまつな にんじん きゅうり たくあん だいこん たまねぎ しいたけ しめじ こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ かまぼこ レモンしょうゆ こまつな もやし コーン だいこん にんじん きぬさや	
き					
こんだて	23 だいコーンサラダ ぶたにくとれんこんのくろずいため かんきつづくたもの 	24 のりずあえ さけのみそマヨネーズやき 	学校訪問の際には「おいしかったよ」「わたしはカレーがすき」「はくはなつどうがだいすき」「いつものこさないよ」とお話をしてくれました。子どもたちの声を励みに、安全・安心な給食を目指し日々頑張ってきました。この1年間、心も体も大きく成長したと思います。これからも残さず食べてくださいね。また、あなたがいメッセージをありがとうございました。いただいたお手紙は、調理場に掲示させていただきました。みなさまありがとうございました。		
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
エネルギー	小 612 kcal 中 738 kcal	小 kcal 中 738 kcal			
たんぱく質	小 27 g 中 32.8 g	小 g 中 32.8 g			
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 g 中 2.8 g			
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ れんこん にんじん しめじ いんげん だいこん ほうれんそう コーン こまつな ねぎ かんきつづくたもの	ぎゅうにゅう さけ ツナ みそ のり たまご とうふ たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ にんじん コーン ほうれんそう えのき	<p>新年度もたくさん食べてね! 下田調理場スタッフ一同</p>		
き	こめ かたくりに さとう ノンエッグマヨネーズ ふ あぶら ごまあぶら つきこん じゃがいも	こめ あぶら かたくりに 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。



給食のお米は下田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。