



令和4年度

# 3月 きゅうしょくだより

①



下田学校給食共同調理場  
TEL (46) 4615  
FAX (46) 4615

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と食べられましたか。

毎食食べるようにしましょう!

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。

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 キャバチ しいたけ しめじ こめ しらたき</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>ツナサラダ 牛乳 ポテトコロッケソースかけ 中のみちごじゅレ フォカツチャ</p>	<p>2</p> <p>こんぶあえ 牛乳 チキンカツやさいあんかけ</p> <p>こめこめん わふうじる</p>	<p>3</p> <p>ごもくみそだいず 牛乳 さわらのうめマヨやき</p> <p>ちらしずし すましじる</p>	
		<p>小 632 kcal 中 842 kcal</p> <p>小 22.1g 中 27.5g</p> <p>小 2.1g 中 2.9g</p>	<p>小 641 kcal 中 840 kcal</p> <p>小 22.1g 中 27.5g</p> <p>小 2.1g 中 2.9g</p>	<p>小 605 kcal 中 763 kcal</p> <p>小 28.9g 中 36.8g</p> <p>小 2.7g 中 3.0g</p>	<p>小 646 kcal 中 — kcal</p> <p>小 29.4g 中 — g</p> <p>小 2.4g 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 ツナ ぶたにく とりにゅう</p>	<p>ぎゅうにゅう かまぼこ こんぶ とりにく</p>	<p>ぎゅうにゅう さわら たいず ちくわ あぶらあげ こんぶ みそ わかめ かまぼこ とうふ</p>	
		<p>体のちようしをとのえる食品</p>	<p>きやべつ こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ いちご グリンピース</p>	<p>にんじん しめじ えのき しいたけ ねぎ こまつな はくさい ピーマン たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし もやし</p>	<p>うめ ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのき こまつな しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう</p>	
		<p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>フォカツチャ あぶら さとう こむぎこ さつまいも じゃがいも</p>	<p>こめこめん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ</p>	<p>こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p>	
こんだて	<p>6</p> <p>きわかめきんぴら 牛乳 ししゃもいそべフライ小1こ中2こ</p> <p>ごはん あおなのみそじる</p>	<p>7</p> <p>かいそうサラダ のせヨーグルト ハンバーグきのこソース</p> <p>こめこまるパン よごスライス</p> <p>ポテトスープ</p> <p>*パンにはさんでたべよう</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 マーボースープ</p>	<p>9</p> <p>たくあんあえ 牛乳 さばのやくみソース</p> <p>ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ</p>	<p>10</p> <p>こまつなあえ 牛乳 あつやきたまご</p> <p>ごはん とんじる</p>	
		<p>小 649 kcal 中 772 kcal</p> <p>小 25.7g 中 31.3g</p> <p>小 2.6g 中 2.9g</p>	<p>小 570 kcal 中 781 kcal</p> <p>小 26.3g 中 34.9g</p> <p>小 2.7g 中 3.3g</p>	<p>小 624 kcal 中 824 kcal</p> <p>小 20.7g 中 26.6g</p> <p>小 1.7g 中 2.1g</p>	<p>小 658 kcal 中 807 kcal</p> <p>小 27.8g 中 34.4g</p> <p>小 2.3g 中 2.8g</p>	<p>小 570 kcal 中 762 kcal</p> <p>小 25.7g 中 33.4g</p> <p>小 2.0g 中 2.3g</p>
		<p>ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ あぶらあげ みそ ししゃも あおのり</p>	<p>かいそう わかめ ツナ とりにく ぶたにく ヨーグルト</p>	<p>ぎゅうにゅう ひじき とうふ ぶたにく みそ</p>	<p>ぎゅうにゅう さば とりにく</p>	
		<p>メンマ にんじん さやいんげん だいこん こまつな えのき</p>	<p>たまねぎ えのき しめじ にんじん きゅうり きやべつ みかん</p>	<p>こまつな もやし にんじん きゅうり メンマ チンゲンサイ ねぎ いら しいたけ きやべつ たまねぎ</p>	<p>ねぎ きやべつ きゅうり にんじん たくあん いら えのき</p>	<p>こまつな もやし とうもろこし にんじん ねぎ だいこん ごぼう</p>
		<p>こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ じゃがいも</p>	<p>こめこまる さとう ごまあぶら ごま じゃがいも</p>	<p>こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ</p>	<p>こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら くるまふ</p>	<p>こめ じゃがいも さとう あぶら</p>

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。



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、寒い時期もヒート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、他の野菜が少ないこの時期、貴重な存在です。



ごはんをしっかりと食べよう



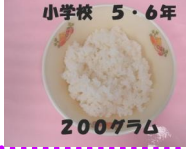
みなさんの様子や残量を見ると、春の頃に比べて、給食をしっかりと食べられる日が増えてきました。1人1人が成長に合った量の食事を食べられるようになってきた証拠です。給食では、小学3年生、5年生、中学1年生のタイミングで、1人前のごはん量が増えます。ごはんをしっかりと食べることは、バランス良く食べる基本ですので、ご家庭でも、ごはんの量を確認してみてはいかがでしょうか。(↓1人前の目安量)



153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いう傾向にあります。

～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～

**定期的に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!

**苦手を少しずつ克服しよう**

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 ごまあえ とうふハンバーグのおろしあん ごはん もずくのみそしる	14 きゃべつのうめおかかあえ さばのしおやき ごはん とりごぼうじる	15 かんきつくだものほろいろサラダ むぎごはん さつまいもカレー	16 ごまあえ ホイコーロー ごはん きりぼしだいこんスープ	17 ごまつないりきりざい メバルのたつたあげ ごはん さつまいものみそしる
エネルギー	小 633 kcal 中 760 kcal	小 595 kcal 中 766 kcal	小 668 kcal 中 843 kcal	小 579 kcal 中 758 kcal	小 653 kcal 中 823 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.6 g	小 24.7 g 中 32.1 g	小 20.8 g 中 24.6 g	小 24.8 g 中 34.3 g	小 27 g 中 31.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あかみどり	きゅうり ゆうもずく とうふ あぶらあげ みそ とりこ だいこん にんじん とうもろこし きゃべつ ほうれんそう もやし ねぎ えのき たまねぎ こめ かたくこ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	きゅうり ゆう さば かつおぶし とりこ とうふ きゃべつ もやし にんじん とうもろこし うめ たまねぎ ごぼう えのき きぬさや こめ さとう	きゅうり ゆう ふたたく だいず にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし うめ かんきつくだもの こめ おおむぎ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	きゅうり ゆう ふたたく みそ とうふ にんじん メンマ きゃべつ ビーマン たまねぎ えだまめ しめじ こまつな もやし だいこん きぬさや えのき ねぎ こめ さとう かたくこ ごまあぶら ごま あぶら	きゅうり ゆう なつとう かつおぶし とうふ みそ メバル にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ しめじ ごぼう こめ あぶら ごま さつまいも
こんだて	20 コーンびたし くるまふのあげに2こ ごはん じゃがいものそばろに	<p><b>ご卒業 おめでとうございます。</b></p> <p>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。</p>		22 小いちごジュレ 中ヨーグルト フレンチサラダ ごはん ハヤシライス	23 じゃがチーズ タンドリーチキン ごはん きゃべつのみそしる
エネルギー	小 610 kcal 中 769 kcal			小 676 kcal 中 793 kcal	小 ー kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 19.5 g 中 24.9 g			小 24.2 g 中 27.9 g	小 ー g 中 31.4 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g			小 2.6 g 中 3.1 g	小 ー g 中 2.7 g
あかみどり	きゅうり ゆう ふたたく なまあげ きゃべつ もやし にんじん たまねぎ しいたけ きゃいんげん とうもろこし こめ ふ あぶら さとう じゃがいも かたくこ			きゅうり ゆう ふたたく とりこ ヨーグルト にんじん たまねぎ えだまめ しめじ きゃべつ きゅうり とうもろこし いちご こめ バター じゃがいも さとう あぶら	きゅうり ゆう とりこ ヨーグルト ベーコン チーズ あぶらあげ みそ たまねぎ だいこん もやし にんじん きゃべつ ねぎ こめ バター じゃがいも

**今日の予定**

2日(木) 下田中3年  
給食最終日

3日(金) 下田中なし

14日(火)～16日(木)  
下田中2年なし

22日(水) 小学校  
給食最終日

23日(木) 中学校  
給食最終日

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。