



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!

かさい さいしや

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 キヤベツ ぼうれんそう さつまいも こめ</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>かぶのゆかりあえ さわらのみそコーンやき</p> <p>ちらしずし すましじる</p> <p>ひなまつり献立</p>	<p>2</p> <p>コルスローサラダ とりにくのトホソース</p> <p>ごはん ほうれんそうのクリームスープ</p> <p>卒業・進級お祝い献立</p>	<p>3</p> <p>ミニココアあげパン ドライカレーのぐ</p> <p>ごはん やさいスープ</p>
エネルギー		小 632 kcal 中 842 kcal	小 587 kcal 中 702 kcal	小 666 kcal 中 825 kcal	小 702 kcal 中 - kcal
たんぱく質		小 20.8g 中 27.4g	小 24.3g 中 28.8g	小 25.6g 中 30.2g	小 22.6g 中 -g
塩分		小 2g未満 中 2.5g未満	小 2.9g 中 3.5g	小 1.9g 中 2.5g	小 2g 中 -g
あか		体を成長させるものになる食品	さわら わかめ かまぼこ とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう
みどり		体のちよよしをとのえる食品	とうもろこし パセリ かぶ キヤベツ きゅうり ねぎ にんじん えのきたけ さやえんどう しそ こんにやく	たまねぎ トマト キヤベツ にんじん きゅうり とうもろこし ほうれんそう しめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キヤベツ セロリ こまつな
き		体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ホワイトル ジャがいも デザート	ごはん あぶら カレールウ パン ココア さとう
こんだて	<p>6</p> <p>くきわかめのきんぴら ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん あさりのみそじる</p>	<p>7</p> <p>のりずあえ さばのしおやき</p> <p>ごはん ジャがいものそぼろに</p>	<p>8</p> <p>たくあんあえ あまからチキンカツ</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>9</p> <p>かんきつくだものじゃこわりはくさいフレンチ</p> <p>ごはん ハッシュドポーク</p>	<p>10</p> <p>きりぼしだいごんにししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん しょうがみそスープ</p>
エネルギー	小 634 kcal 中 750 kcal	小 709 kcal 中 844 kcal	小 621 kcal 中 734 kcal	小 639 kcal 中 753 kcal	小 613 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 25.4g 中 29.2g	小 26.6g 中 31g	小 26.4g 中 30.3g	小 20.1g 中 22.8g	小 23.2g 中 27.5g
塩分	小 2.2g 中 2.6g	小 2.5g 中 3g	小 2.7g 中 2.9g	小 2.8g 中 3.4g	小 2.4g 中 2.7g
あか	ハンバーグ さつまあげ くきわかめ あさり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さば かまぼこ のり ぶたにく とりに ぎゅうにゅう	チキンカツ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ししゃも あおのり ぶたにく なたね とりにく みそ のもヨーグルト
みどり	だいごん にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく もやし ねぎ	こまつな キヤベツ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ こんにやく しいたけ さやえんどう	キヤベツ きゅうり にんじん たくあん だいごん ねぎ こんにやく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご トマト キヤベツ こまつな はくさい とうもろこし かんきつくだもの	きりぼしだいごん にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが
き	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ジャがいも	ごはん ジャがいも あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう ジャがいも こむぎこ パンこ	ごはん さとう あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ

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、安全・安心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いたします。



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。

## フレッシュ通信

今月は「ごまつ様」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あります。寒い時期もヒートハウスで安定的に栽培しているおかげです。学年が小さいほど、苦手の料理が一品あると、全体的に進まなくなってしまふ傾向にあります。



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あげるかが大切です。(↓1人前の目安量)

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られ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、嗜好も関係しているようです。また、学年が小さいほど、苦手の料理が一品あると、全体的に進まなくなってしまふ傾向にあります。

### ～残量調査結果 残食率～

献立	献立①	献立②	献立③
	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	ごはん 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら たぬき汁 牛乳	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 ごまつナムル あつあげのキムチいため 牛乳	14 ごもくまめ たれつきプリフライ 牛乳	15 はるいろサラダ そぼろどんのぐ 牛乳	16 かんきつくだもの かいそうサラダ 牛乳	17 ごまつないきりざい にしんのてりに 牛乳	
エネルギー	小 589 kcal 中 700 kcal	小 660 kcal 中 786 kcal	小 695 kcal 中 822 kcal	小 696 kcal 中 854 kcal	小 655 kcal 中 771 kcal	
たんぱく質	小 27.9 g 中 33.2 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 26.3 g 中 30.2 g	小 25.5 g 中 30.6 g	小 22.6 g 中 26.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	
あか	ぶたにく なまあげ ハム あさり とりこ わかめ ぎゆうにゆう たまねぎ きやいんげん はくさいキムチ にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん きゆうり キャベツ	ぶり だいず ちくわ かまぼこ たまご きゆうにゆう ごぼう にんじん こんじやく さやいんげん はくさい えのきたけ なめこ ごまつな ねぎ	ぶたにく とりこ だいず とうふ みそ ぎゆうにゆう たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゆうり にんじん ブロッコリー とうもろこし うめぼし だいこん ごぼう ねぎ	とりこ だいず ベーコン かいそうミックス ツナ ぎゆうにゆう たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく りんご グリンピース キャベツ もやし とうもろこし かんきつくだもの ごめこめん あぶら カレールウ さとう ごまあぶら	にしん なつとう とうふ みそ ぎゆうにゆう たまご にんじん ごまつな たくあん だいこん ねぎ こんじやく	
みどり	キャベツ	ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	ごめこめん あぶら カレールウ さとう ごまあぶら	ごはんとおかずを順番に 食べる習慣を！	
き	ごはん ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら	ごはん あぶら さとう フンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	ごはん あぶら カレールウ さとう ごまあぶら	ごはん さとう さつまいも みそしる	
こんだて	20 いそマヨあえ あつやきたまご 牛乳	<b>今月の予定</b> 3日(金)中学校なし 6日(月)以降中学3年なし 15日(水)～17日(金) 第三中2年なし  《給食最終日》 22日(水) 小学校、大島中 24日(金) 第三中		22 たくあんのごさみつけ とりのからあげ 牛乳	23 ちくさあえ しろみぎかなのカラフルやき 牛乳	24 ひじきとだいずのサラダ ぎょうざはるまき 牛乳
エネルギー	小 645 kcal 中 714 kcal			小 733 kcal 中 849 kcal	小 - kcal 中 710 kcal	小 - kcal 中 771 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.4 g			小 27.3 g 中 31.8 g	小 - g 中 30.1 g	小 - g 中 26 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g			小 1.7 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.6 g	小 - g 中 2.8 g
あか	たまご のり なまあげ だいず みそ ぎゆうにゆう ほうれんそう もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ しそ			とりにく こんぶ ぶたにく とうふ みそ ぎゆうにゆう きゆうり キャベツ にんじん たくあん しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ	ホキ みそ たまご あぶらあげ うちまめ ぎゆうにゆう とうもろこし ビーマン パプリカ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ	ぶたにく みそ だいず ひじき ツナ とうふ かまぼこ ぎゆうにゆう キャベツ たら かにんく ごまつな きゆうり にんじん だいこん えのきたけ ねぎ
みどり	キャベツ	にら ねぎ しいたけ	にら ねぎ しいたけ	にら ねぎ しいたけ	にら ねぎ しいたけ	
き	ごはん フンエッグマヨネーズ じゃがいも デザート	ごはん かたくりこ ごめこ あぶら さとう ごまあぶら デザート	ごはん かつくりこ ごめこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん フンエッグマヨネーズ あぶら さとう くるまふ じゃがいも	ごはん ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ あぶら さとう	

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→学校給食からご覧になれます。