



2020年

3月 きゅうしょくたより

①



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。なにを注意すべ
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



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



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。
新年度も元気に会いましょうね!



	月	火	水	木	金
こんだて	2 コーンおひたし とりのからあげ 中のみおいおいデザート ちらしずし すましじる	3 キャベツサラダ エビチリポテト ミルクデザート ごはん きのこじる	4 ごもくきんぴら ざわらのてりやき ごはん さつまいもの みそしる	5 フレンチサラダ チリコンカーネ かんきつくだもの むぎごはん ポテトスープ	6 わふうマカロニサラダ だしまきたまご わかめごはん あつあけの カレーそばろに
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 645 kcal 中 861 kcal	小 667 kcal 中 - kcal	小 630 kcal 中 751 kcal	小 748 kcal 中 899 kcal	小 652 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 29.6 g	小 25.3 g 中 - g	小 25.1 g 中 29.8 g	小 24.9 g 中 28.5 g	小 23 g 中 27.8 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	とりにく かまぼこ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	えび ツナ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さわら さつまいも あぶらあげ だいたず みそ	ぶたにく だいたず チーズ ベーコン かまぼこ ぎゅうにゅう	だしまきたまご ツナ だいたず かつおぶし あつあけ ぶたにく
みどり	きやべつ ほうれんそう もやし とうもろこし こまつな えのきだけ ねぎ にんじん	きやべつ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ しめじ えのきだけ なめこ しょうが にんじん	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん たいなづけ だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん きやべつ こまつな とうもろこし しめじ しょうが にんにく かんきつくだもの	たまねぎ きやべつ とうもろこし にんじん しめじ しょうが
き	ごはん かたくりこ あぶら デザート	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ミルクデザート	ごはん あぶら さとう さつまいも	むぎごはん あぶら じゃがいも	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ
こんだて	9 たくあんあえ ぶたにくとさつまいものあげに ごはん はくさいの みそしる	10 わかめをあえもの さけのみそマヨやき ごはん きりほしだいこん スープ 減塩献立	11 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ ヨーグルト ごはん にくじゃが	12 のりナッツあえ とうふのごもくあんかけ ごはん あさりいり みそしる	13 かんきつくだもの ひじきサラダ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 683 kcal 中 804 kcal	小 598 kcal 中 707 kcal	小 627 kcal 中 916 kcal	小 688 kcal 中 814 kcal	小 580 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.9 g	小 28.7 g 中 33.7 g	小 24 g 中 36.6 g	小 24 g 中 27.8 g	小 17 g 中 20.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく だいたず あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	さけ みそ わかめ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ししゃもフライ なつとう ひじき ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	あつあけ のり あぶらあげ あさり みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたず ひじき ツナ ぎゅうにゅう
みどり	きやべつ きゅうり にんじん たくあん はくさい ねぎ しょうが	たまねぎ もやし きゅうり きりほしだいこん にんじん しめじ こまつな	にんじん しそのみづけ たくあん のざわなづけ たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	にんじん しいたけ たまねぎ こまつな きやべつ だいこん ねぎ きぬさや	にんじん たまねぎ りんご きゅうり きやべつ こまつな しょうが にんにく かんきつくだもの
き	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも	むぎごはん じゃがいも 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。



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?』迷ったときは、ぜひ給食を思い出してくださいね。



裏館調理場への感謝のメッセージもありがとうございました

今年度も調理場の調理士と栄養士が各学校を訪問し、子どもたちと一緒に給食を食べました。「給食おいしいよ!」「また作ってね!」などの声に、うれしい気持ちでいっぱいになりました。また、感謝の会に招待していただき、すてきなお手紙もいただきました。ありがとうございました。これを励みに、また安全でおいしい給食をお届けできるようにがんばります!



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)

小学校 1・2年

155グラム

小学校 3・4年

175グラム

小学校 5・6年

200グラム

中学校

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!

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、その後ビニールハウスの栽培で育てられています。冬でも用区を区別して使っています。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。

小松菜の風味を生かすポイントとしては、冷水で洗った後、絞ります。調理の際は、火を通さず調理してください。

給食レシピ

~のり酢あえ~

- ・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

ツナやのりの入った子どもたちに人気のある副菜です

- 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	<p>16</p> <p>じゃがチーズ ハンバーグケチャップソース</p>	<p>17</p> <p>はるさめナムル ぶたキム子どんのぐ</p>	<p>18</p> <p>こまつないりサラダ にしんのてりに</p>	<p>19</p> <p>ごまマヨサラダ いかのみそやき</p>	<p>20</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: blue;">春分の日</p>
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 653 kcal 中 776 kcal	小 642 kcal 中 755 kcal	小 756 kcal 中 902 kcal	小 619 kcal 中 747 kcal	
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.8 g	小 24.6 g 中 28.1 g	小 29 g 中 34.1 g	小 24.6 g 中 29.5 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 3.1 g	
あかみどり	チーズ とりにく ぎゅうにゅう ハンバーグ どうもろこし はくさい にんじん にら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく ごはん さとう じゃがいも あぶら くるまふ	ぶたにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう にんじん はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ にんにく どうもろこし ごはん かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	にしん ハム あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう こまつな きゃべつ どうもろこし だいこん にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ごはん あぶら さとう デザート	いか だいず なると ゆば みそ とうふ ぎゅうにゅう こまつな きゃべつ にんじん ねぎ しいたけ ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	<p>23</p> <p>しょうゆフレンチ てづくりマカロニグラタン</p>	<p>24</p> <p>おかかあえ てづくりたまごやき</p>	<p>基本</p> <p>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p>	<p>今月の三条産品</p>	<p>今月の予定</p> <p>2日(月) 中学3年給食最終日 3日(火) 上林小5年なし、中学校なし 5日(木) 須頃小6年保護者試食会 9日(月) ~11日(水) 第三中2年なし 18日(水) 上林小&須頃小給食最終日 19日(木) 上林小&須頃小給食なし 裏館小&大島小給食最終日 23日(月) 小学校なし 24日(火) 小学校なし 中学校給食最終日</p>
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 778 kcal	小 - kcal 中 773 kcal	(基準)小630kcal / 中823kcal		
たんぱく質	小 - g 中 26.6 g	小 - g 中 29.6 g	(基準)小26.0g / 中34.0g		
塩分	小 - g 中 3.2 g	小 - g 中 2.9 g	(基準)小2g未満 / 中2.5g未満		
あかみどり	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ハム ベーコン たまねぎ どうもろこし マッシュルーム ほうれんそう もやし にんじん はくさい かぶ しめじ ごはん マカロニ あぶら	たまご ぶたにく かまぼこ みそ かつおぶし わかめ あつあげ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう こまつな もやし きゃべつ ねぎ えのきだけ ごはん あぶら さとう じゃがいも	体成長させるもとになる食品 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		

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→学校給食からご覧いただけます。