

2026年

3月 給食だより



まだまだ冷え込む日もたくさんありますが、日差しに少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。早いもので今年度最後の月を迎えます。3月は1年間のまとめの月です。今年1年間の食生活を振り返り、新年度はさらにより食生活が送れるようにしましょう。

3月の給食目標

1年間の食生活を振り返ろう



今年度の給食時間や日頃の食生活を振り返ってみましょう。

できたところには「○」、ときどきできたところには「△」、あまりできなかったところには「×」をつけてみてください。

「×」がついたところは、これから少しずつできるようにチャレンジしてみましょう。

食事の前にきちんと手洗いを
行った。

給食当番の仕事をきちんとした。

1日3食、きちんと食事をし

主食、主菜、副菜をそろえて
食べるよう心掛けた。

むし歯を
予防したり、消化
を助けたり
します

よく噛んで食べた。

食器や箸を正しく扱って食事を
した。

少しずつ
食べてみ
ましょう

苦手な食べものにもチャレンジ
した。

ながら食べをしたり、ひじをついたり
していませんか

マナーを守って食事をした。

心を込めて「いただきます」
「ごちそうさま」のあいさつを
した。

3月の予定献立表

十日町学校給食センター

月	火	水	木	金
2 にんじんドレッシングサラダ ジャーマンポテト タンメンラーメンスープ 中華めん 824 kcal・30.6g・4.2g 南中2年欠食	3 いよかん ツナサラダ ハヤシライス(ごはん) 845 kcal・26.0g・2.7g 南中2年欠食	4 れんこん金平・さつま揚げ・ごま さばの甘辛焼き コシヒカリごはん 白菜のみそ汁 821 kcal・30.0g・2.5g 南中2年・全校3年欠食	5 フレンチサラダ ウイナーとチーズの包み揚げ(乳・卵) コシヒカリごはん ミネストローネ ふりかけ 862 kcal・25.7g・2.7g 中条中3年欠食	6 《卒業式》 祝卒業式 770 kcal・30.1g・2.2g
9 アスパラ菜のおかかあえ 厚揚げの酢豚風炒め ごはん 吉野汁 771 kcal・32.7g・2.2g 中条中2年欠食	10 即席漬け(ごま) 手作りキャベツメンチカツ ごはん 玉葱のみそ汁 812 kcal・30.0g・2.5g 中条中2年欠食	11 ブロッコリー大豆サラダ 赤魚の磯パンチーズ焼き コシヒカリごはん 野菜たっぷり春雨スープ 773 kcal・32.1g・2.2g 中条中2年欠食	12 切干大根サラダ 焼きぎょうざ ごはん 厚揚げと大根のオイスターソース煮(うずら卵) 822 kcal・29.1g・2.4g 中条中2年欠食	13 じゃこのサラダ ヨーグルト ふわふわ卵丼(ごはん) 770 kcal・30.1g・2.2g
16 納豆あえ あんかけ卵焼き ごはん 鶏じゃが 812 kcal・30.8g・2.6g	17 茎わかめサラダ いかの竜田揚げ ごはん 芋煮鍋 849 kcal・37.4g・2.4g	18 マロニーサラダ 手作りチンジュワンズ コシヒカリごはん 中華コーンスープ(卵入り) 834 kcal・33.3g・2.4g	19 ぶどうゼリー ほうれん草サラダ ビーンズカレー(ごはん) 878 kcal・26.4g・2.9g	20 《春分の日》
23 のり酢あえ(ツナ) 鶏肉の薬味ソース ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 855 kcal・32.1g・2.4g 中条中全欠	都合により、献立や食材の一部を変更する場合があります。ご了承ください。 エネルギー kcal・たんぱく質g・塩分g 学校・学年・学級の欠食予定など			

しっかり眠って 元気な毎日！



日本人の平均睡眠時間は、ほかの国と比べても短いといわれています。睡眠不足は、成長ホルモンなどの分泌や「集中力」や「やる気」にも影響してしまいます。夜型の生活習慣になっている人は、十分な睡眠を確保できるように生活を見直してみましょう。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとみましょう。

朝ごはんを食べないとどうなるの？

朝ご飯を抜くことで体温がうまく上がらず、「集中できない」「だるくなる」「イライラする」等の不調の原因になります。栄養バランス良く朝食をとることがポイントです。朝食でたんぱく質をとることで、昼間の集中力がアップするとともに夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かっています。
(文部科学省 早寝早起きから引用)