



2020年

5月 きゅうしょくだより ①

一ノ木小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

新緑がまぶしい季節になりました。5月は夏のように暑くなる日もあるため、体調管理が大切です。こまめな水分補給と、好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日をご過ごせるようにしましょう。

おぼえよう!



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つの仲間に分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うから、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

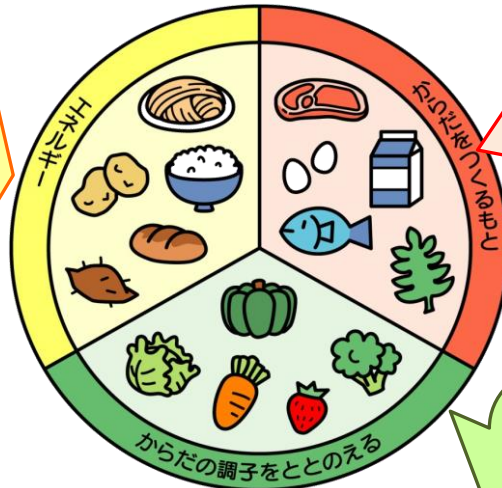


黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

食べると体やあたまを動かす力になるよ

★元気いっぱい遊んだり、スポーツでよい動きをしたり、集中して勉強に取り組んだりするために必要です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

食べると体が大きくなるよ

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

食べると病気になりにくくなるよ

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。

★おなかの中をきれいにし、整えます。



★食事の中で、足りないなかまや、食べ過ぎているなかまがありませんか？
★1回の食事の中で、できるだけ多くの食品を食べるようにしましょう。



	月	火	水	木	金													
こんだて	<h3>5月の三条産品</h3> <p>小学校1年生は、5月も100cc入りの牛乳です。</p> <p>給食のお米は三条産コシカリの「七分づき米」を使用しています。</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>しゅしよく しるもの</p> <table border="1"> <tr> <td>小 630 kcal</td> <td>中 823 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 26 g</td> <td>中 34 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0以下 g</td> <td>中 2.5以下 g</td> </tr> </table> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちょうしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	小 630 kcal	中 823 kcal	小 26 g	中 34 g	小 2.0以下 g	中 2.5以下 g	1	休校のため 給食実施なし					
	小 630 kcal	中 823 kcal																
小 26 g	中 34 g																	
小 2.0以下 g	中 2.5以下 g																	
ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	4	5	6	7	8													
こんだて	<h3>みどりの日</h3> <p>フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~</p> <h2>5月は「きゅうり」です!</h2> <p>須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、ビタミンA、B1、Cを含み、利尿作用もあるため、むくみ予防や胸焼け防止によい野菜として、昔から利用されています。やわらかくてみずみずしいきゅうりは、生でも漬物にしても、炒めてもおいしいです。いろいろな料理で、旬を楽しく味わってください!</p>		<h3>こどもの日</h3> <p>田んぼの豊富な地下水を活用して栽培しているので、シャキッとした歯切れのよさと、みずみずしさが自慢です!</p> <p>須頃地区のきゅうり農家のみなさん</p>		<h3>ふいかえ休日</h3> <p>みかんのなかま ひじきとだいずのサラダ</p> <p>むぎごはん アスパラガス いりカレー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <td>小 671 kcal</td> <td>中 793 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 222 g</td> <td>中 254 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ちくわ</p> <p>にんじん たまねぎ アスパラガス りんご たけのこ きゅうり かぶ みかん にんにく きゅうり キャベツ かんきつくだもの むぎごはん じゃがいも こむぎ あぶら バター さとう</p>	小 671 kcal	中 793 kcal	小 222 g	中 254 g	小 2.5 g	中 3 g	<h3>わかめのすのもの</h3> <p>きんぴらどんのぐ</p> <p>*むぎごはんにかけてたべよう</p> <p>むぎごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>小 602 kcal</td> <td>中 721 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 26.2 g</td> <td>中 30.5 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 3 g</td> </tr> </table> <p>ヨーグルト ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく</p> <p>にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ きゅうり かぶ みかん にんにく キャベツ ねぎ えのきたけ しょうが にら むぎごはん あぶら さとう くるまふ</p>	小 602 kcal	中 721 kcal	小 26.2 g	中 30.5 g	小 2 g	中 3 g
	小 671 kcal	中 793 kcal																
小 222 g	中 254 g																	
小 2.5 g	中 3 g																	
小 602 kcal	中 721 kcal																	
小 26.2 g	中 30.5 g																	
小 2 g	中 3 g																	
ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き																		

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、カラーでご覧になれます。



2020年

5月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

なんでも食べよう

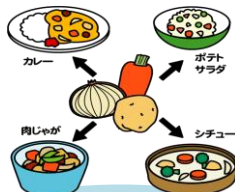


すききらいなくバランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていけば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつすききらいをなおしていきましょう。

●楽しい環境で食べよう



* すききらいをなおすコツ *



●いろいろな料理で食べてみよう

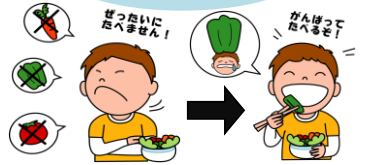


●おうちの人といっしょに料理してみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、いろんな食品を食べるよい機会です。

主食とおかずを交互に食べよう

最近、食事の時に、ごはんならごはんだけ、お汁ならお汁だけと同じものをたて続けて食べる「ばっかり食べ」をしている子が目立ちます。これでは、日本独特の「口中調味」ができず、食べ残しにもつながります。主食とおかずを交互に食べると、口の中で味を調和させることができ、味のない白いごはんとも味のバランスがとれて、おいしく食べることができます。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 あぶらあげのごますあえ アジのしょうがやき ごはん わかたけじる	12 ごしきあえ たけのこのあんかけどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん キャベツのみそじる	13 じゃこいりしょうゆフレンチ ハンバーグオニオンソース ミルクデザート ごはん アスパラとホタテのシチュー	14 ぜんまいとたけのこのにしめ マスのしおやき ごまお せきはん ゆばいりすましじる 三菜まつり献立	15 べんとうの日 三条市の学校給食 お米へのこだわり
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 599 kcal 中 711 kcal	小 619 kcal 中 741 kcal	小 664 kcal 中 957 kcal	小 604 kcal 中 716 kcal	
たんぱく質	小 28 g 中 33 g	小 26.6 g 中 30.9 g	小 23.5 g 中 36.2 g	小 27 g 中 31.6 g	
塩分	小 2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.5 g	
あか	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ なると わかめ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ホタテ ちりめんじゃこ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう マス かんもどき とりにく ゆば	
みどり	にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム しょうが にんにく	にんじん たけのこ ぜんまい しいたけ こまつな ねぎ	
き	ごはん さとう ごま	むぎごはん あぶら さとう かたくり じゃがいも	ごはん かたくり さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター デザート	せきはん ごま あぶら さとう	
こんだて	18 かぶのこんぶつけ・みかんのなま とりにくのしおこうじカレーやき ごはん あおさのみそじる	19 きゅうりのかふうあえ カツオのごまケチャップソース ごはん とんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 ツナサラダ ほうれんそうオムレツ ごはん ミネストローネ	21 ふながたきゅうり アスパラととりにくのみそいため ごはん さわにわん	22 パンパンジー コーンしゅうまい(2こ) ぎゅうにゅうプリン・さくらえびふりかけ ごはん あつあげのちゅうかに
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 631 kcal 中 739 kcal	小 665 kcal 中 791 kcal	小 615 kcal 中 730 kcal	小 624 kcal 中 733 kcal	小 582 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 22.9 g 中 26.4 g	小 25.7 g 中 29.9 g	小 22.7 g 中 26.3 g	小 21.9 g 中 25.1 g	小 21.9 g 中 27.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ のり みそ	ぎゅうにゅう カツオ さくらえび どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご わかめ マグロ チーズ だいたず アサリ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	さくらえび あおのり タラ とりにく なると あつあげ ぶたにく
みどり	にんじん きゅうり かぶ だいこん キャベツ ねぎ えのきたけ かんきつくだもの	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん	にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト しろいんげんまめ ほうれんそう	にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが パプリカ きゅうり ごぼう こまつな えのきたけ きりしだいこん しいたけ	にんじん コーン たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ
き	ごはん ごま じゃがいも	ごはん かたくり パンこ こむぎこ ラーゆ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブオイル	ごはん かたくり こめ あぶら ごまあぶら さとう	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら デザート
こんだて	25 アスパラガスのハニーサラダ ささみチーズフライ いりこなめし うみのさちスープ	26 さんさいのきんぴら カマスのさいきょうやき ごはん かきたまじる 減塩献立	27 こまつなのごまネーズあえ まめなドライカレー セビーゼリ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	28 こんにやくサラダ ぶたにくのなんばんやき むぎごはん さんさいじる	29 うめなっとうあえ ししゃもフリッター ヨーグルト ごはん にくじゃが
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 645 kcal 中 761 kcal	小 584 kcal 中 692 kcal	小 641 kcal 中 921 kcal	小 662 kcal 中 781 kcal	小 619 kcal 中 802 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.7 g	小 27.3 g 中 32.1 g	小 19.2 g 中 30.1 g	小 26.3 g 中 30.2 g	小 21 g 中 26.5 g
塩分	小 3.5 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう シラス とりにく チーズ ハム なると わかめ アサリ えび	ぎゅうにゅう カマス みそ どうふ たまご ぶたにく	中のみぎゅうにゅう だいたず ぶたにく チーズ ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あつあげ みそ	ししゃも なっとう ぶたにく ヨーグルト
みどり	にんじん だいこんな アスパラガス キャベツ コーン たまねぎ もやし えのきたけ しょうが にんにく	にんじん ごぼう ふき たまねぎ しいたけ たけのこ ほうれんそう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ こまつな コーン マッシュルーム パセリ	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ コーン ねぎ たけのこ わらび みずな うど	にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ いんげん しいたけ
き	ごはん ごま さとう かたくり はちみつ パンこ こむぎこ あぶら オリーブオイル	ごはん ごまあぶら さとう かたくり	むぎごはん こむぎこ パター じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら デザート	ごはん さとう ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん こむぎこ かたくり さとう あぶら じゃがいも

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、カラーでご覧いただけます。

★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。