



2020年

# 5月 きゅうしよくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学園生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まり、つかれもたまっていく頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を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。

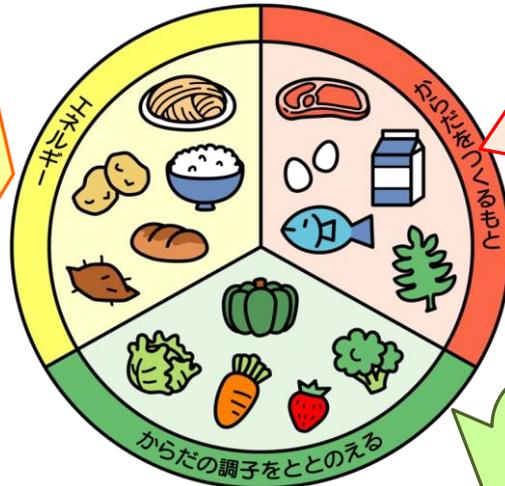


### 黄のなかま

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>きゅうり こまつな ほうれんそう なす ぶたにく だいす</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分づき米」を使用しています。</p>				<h3>5月の給食の予定</h3> <p>4月22日(水)から 5月6日(水)まで 新型コロナウイルス対策のため休業になり、給食はありません。</p> <p>小学校1年生は、5月も100cc入りの牛乳です。</p>	<table border="1"> <tr><td>基礎</td><td colspan="2">副菜(ふくさい)</td><td colspan="2">主菜(しゅさい)</td></tr> <tr><td></td><td>しゅしよく</td><td></td><td>しるもの</td><td></td></tr> <tr><td>前期</td><td>630 kcal</td><td>後期</td><td>823 kcal</td><td></td></tr> <tr><td>前期</td><td>26 g</td><td>後期</td><td>34 g</td><td></td></tr> <tr><td>前期</td><td>2.0以下 g</td><td>後期</td><td>2.5以下 g</td><td></td></tr> <tr><td colspan="5">体を成長させるものになる食品</td></tr> <tr><td colspan="5">体のちようしをととのえる食品</td></tr> <tr><td colspan="5">体をうごかすエネルギーのものになる食品</td></tr> </table> <p>休校のため 給食実施なし</p>	基礎	副菜(ふくさい)		主菜(しゅさい)			しゅしよく		しるもの		前期	630 kcal	後期	823 kcal		前期	26 g	後期	34 g		前期	2.0以下 g	後期	2.5以下 g		体を成長させるものになる食品					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のになる食品																																																			
	基礎	副菜(ふくさい)		主菜(しゅさい)																																																																																									
	しゅしよく		しるもの																																																																																										
前期	630 kcal	後期	823 kcal																																																																																										
前期	26 g	後期	34 g																																																																																										
前期	2.0以下 g	後期	2.5以下 g																																																																																										
体を成長させるものになる食品																																																																																													
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のになる食品																																																																																													
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																																																																																													
こんだて	4	5	6	7	8																																																																																								
	みどりの日	こどもの日	ふいかえ休日	ひじきのごもくにメンチカツ	デコボン フレンチサラダ																																																																																								
フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~	<h3>5月は「きゅうり」です!</h3> <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等を含み、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、昔から食べられています。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> <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>				<table border="1"> <tr><td>前期</td><td>605 kcal</td><td>後期</td><td>715 kcal</td><td>前期</td><td>608 kcal</td><td>後期</td><td>734 kcal</td></tr> <tr><td>前期</td><td>28.9 g</td><td>後期</td><td>34.2 g</td><td>前期</td><td>17.9 g</td><td>後期</td><td>21.3 g</td></tr> <tr><td>前期</td><td>2 g</td><td>後期</td><td>2.4 g</td><td>前期</td><td>1.9 g</td><td>後期</td><td>3.3 g</td></tr> <tr><td colspan="8">ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td colspan="8">きゅうにゅう ぶたにく だいす</td></tr> <tr><td colspan="8">ひじき さつまあげ あつあげ みそ</td></tr> <tr><td colspan="8">たまねぎ にんじん ごぼう</td></tr> <tr><td colspan="8">いんげん キャベツ だいこん</td></tr> <tr><td colspan="8">ねぎ えのきたけ</td></tr> <tr><td colspan="8">こめ こむぎこ パンこ</td></tr> <tr><td colspan="8">あぶら さとう</td></tr> </table>	前期	605 kcal	後期	715 kcal	前期	608 kcal	後期	734 kcal	前期	28.9 g	後期	34.2 g	前期	17.9 g	後期	21.3 g	前期	2 g	後期	2.4 g	前期	1.9 g	後期	3.3 g	ぎゅうにゅう								きゅうにゅう ぶたにく だいす								ひじき さつまあげ あつあげ みそ								たまねぎ にんじん ごぼう								いんげん キャベツ だいこん								ねぎ えのきたけ								こめ こむぎこ パンこ								あぶら さとう							
前期	605 kcal	後期	715 kcal	前期	608 kcal	後期	734 kcal																																																																																						
前期	28.9 g	後期	34.2 g	前期	17.9 g	後期	21.3 g																																																																																						
前期	2 g	後期	2.4 g	前期	1.9 g	後期	3.3 g																																																																																						
ぎゅうにゅう																																																																																													
きゅうにゅう ぶたにく だいす																																																																																													
ひじき さつまあげ あつあげ みそ																																																																																													
たまねぎ にんじん ごぼう																																																																																													
いんげん キャベツ だいこん																																																																																													
ねぎ えのきたけ																																																																																													
こめ こむぎこ パンこ																																																																																													
あぶら さとう																																																																																													
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																																																																																													

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧になれます。



2020年

# 5月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

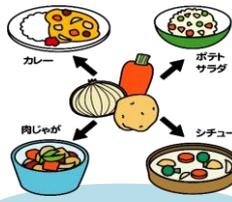
## なんでも食べよう



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れば、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。

### \* すききらいをなおすコツ \*

●楽しい環境で食べよう



●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、いろいろ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に食べる「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ができます。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 あぶらあげのごまあえ イワシのうめこ	12 ゆかりあえ とりとさつまいものケチャップあえ	13 パンパンジーサラダ ぎょうぎ2こ ヨーグルト	14 たけのことぜんまいのもの ますのしおやき ごましお	15 たくあんあえ ぶたにくとくるまふのあげに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期:なし後期:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 632 kcal 後期 749 kcal	前期 676 kcal 後期 797 kcal	前期 627 kcal 後期 896 kcal	前期 708 kcal 後期 825 kcal	前期 585 kcal 後期 746 kcal
たんぱく質	前期 28.7 g 後期 34 g	前期 25.4 g 後期 29.3 g	前期 21.7 g 後期 32.9 g	前期 33.4 g 後期 39.1 g	前期 21 g 後期 25.5 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりとくとうふ	ぎゅうにゅう とりとくとうふ みそ	後:ぎゅうにゅう ぶたにく とりとく だいたず あつあげ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ます ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぶたにく だいたず こんぶ わかめ とうふ みそ
みどり	うめぼし きゅうり もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きぬさや	レモン キャベツ きゅうり にんじん ゆかり こまつな だいこん	キャベツ たらこ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	ほしかぶ ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ いんげん こまつな だいこん えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん なめこ ねぎ こまつな
き	ごめ さとう ごま ごまあぶら	ごめ さつまいも でんぶん あぶら さとう くるまふ じゃがいも	ごめ こむぎこ ごめ さとう でんぶん ごまあぶら	もちごめ ごめ ごま さとう	ごめ くるまふ でんぶん あぶら さとう ごま
こんだて	18 きりほしだいこんのサラダ とりとくのごまだれかけ	19 コーンおひたし かつおのたつたあげ 食育の日	20 こんぶあえ とりとくとアスパラのみそいため	21 さんさいきんぴら さばのしおやき	22 のりずあえ たれつきカツ
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	前期 677 kcal 後期 799 kcal	前期 611 kcal 後期 736 kcal	前期 674 kcal 後期 792 kcal	前期 642 kcal 後期 752 kcal	前期 698 kcal 後期 841 kcal
たんぱく質	前期 28 g 後期 32.4 g	前期 27.6 g 後期 32.3 g	前期 24.8 g 後期 28.6 g	前期 25.3 g 後期 28.4 g	前期 29.4 g 後期 34.7 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりとく ツナ もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう かつお とりとく	ぎゅうにゅう とりとく こんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう さば さつまあげ わかめ とうふ	のむヨーグルト ぶたにく ツナ のり とりとく みそ
みどり	きりほしだいこん きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ	こまつな もやし コーン キャベツ たまねぎ にんじん たら しめじ しいたけ ねぎ	アスパラガス ピーマン キャベツ きゅうり にんじん きりほしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ きぬさや	わらび ぜんまい にんじん ごぼう たけのこ こまつな ねぎ えのきたけ	こまつな もやし キャベツ にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ しなこ コーン
き	ごめ ごま さとう あぶら じゃがいも	ごめ でんぶん あぶら さとう くるまふ	ごめ でんぶん あぶら さとう	ごめ あぶら さとう ごま	ごめ こむぎこ バンこ あぶら さとう ワンタン
こんだて	25 りんごゼリー こまつなのじゃこサラダ	26 そくせきづけ かますのさいきょうやき ゆかりちりめんふりかけ	27 なつとうのごさいあえ たまごやき チーズ	28 なないろサラダ いかのかりんあげ	29 カレードレッシングサラダ とりのてりやき ミルクゼリー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期:なし後期:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 700 kcal 後期 828 kcal	前期 603 kcal 後期 738 kcal	前期 574 kcal 後期 830 kcal	前期 634 kcal 後期 736 kcal	前期 627 kcal 後期 759 kcal
たんぱく質	前期 16.6 g 後期 19.7 g	前期 27.8 g 後期 31.6 g	前期 25.1 g 後期 36.7 g	前期 28.1 g 後期 30.7 g	前期 21.6 g 後期 26.1 g
塩分	前期 3.1 g 後期 3.6 g	前期 2.7 g 後期 2.9 g	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あげちりめん ツナ	ぎゅうにゅう かます こんぶ わかめ とうふ みそ ちりめんじゃこ	後:ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう いか ハム わかめ あぶらあげ とうふ	とりとく ハム ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ こまつな キャベツ きゅうり りんご	キャベツ にんじん たくあん だいこん ねぎ ゆかり	にんじん たくあん しそのみ のぎわな だいこん ねぎ しめじ ごぼう	もやし にんじん キャベツ アスパラガス コーン きゅうり わらび みずな うど だいこん ねぎ	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ いんげん
き	ごめ むぎこ じゃがいも ハヤシルウ さとう ごま ごまあぶら	ごめ さとう ごま じゃがいも	ごめ さとう ごま じゃがいも	ごめ でんぶん あぶら さとう	ごめ 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。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三糸市ホームページの 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。