



2020年

# 5月 きゅうしよくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (38) 9031

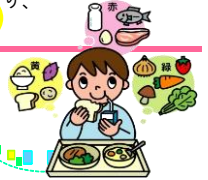
新緑がまぶしい季節になりました。新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まり、つかれもたまっていく頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。

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。

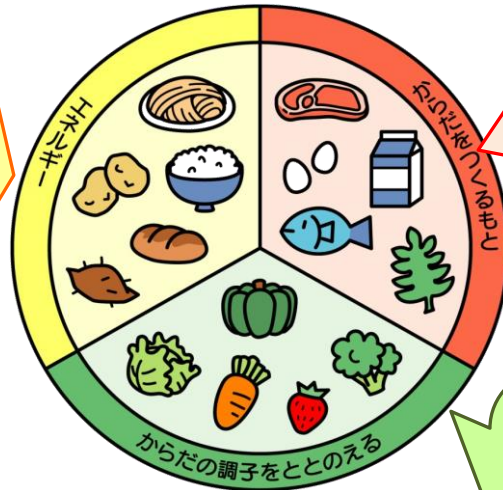


### 黄のなかま

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	<b>5月の三条産品</b>  きゅうり こまつな ほうれんそう  ぶたにく だいず 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。				<b>5月の給食の予定</b> 21日(木) 本成寺中1年生なし	<b>基礎</b> 副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい) しゅしよく / しるもの 小 630 kcal / 中 823 kcal 小 26 g / 中 34 g 小 2.0以下 g / 中 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	1 休校のため 給食実施なし		
	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	<b>みどりの日</b> <b>フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~</b> <b>5月は「きゅうり」です!</b> 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!				<b>4</b> <b>みどりの日</b>	<b>5</b> <b>こどもの日</b>	<b>6</b> <b>ふいかえ休日</b>	<b>7</b> こんにゃくサラダ / ドライカレー むぎごはん / ポテトスープ ぎゅうにゅう 小 690 kcal / 中 855 kcal 小 22.4 g / 中 26.5 g 小 2.7 g / 中 3.1 g きゅうにゅう / ぶたひき / だいず / 小なチーズ / いとこまぼこ / ペーコン たまねぎ / にんじん / しょうが / にんにく / もやし / きゅうり / コーン / いんげん こめ / むぎ / あぶら / こむぎ / さとう / ごま / じゃがいも
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	<b>須頃地区のきゅうり農家のみなさん</b> 				小学校1年生は、5月も100cc入りの牛乳です。	★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。			

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

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (38) 9031

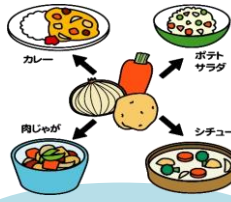
## なんでも食べよう



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すよ。

### \* 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 ごぼうとにんじんのシリシリ とうふハンバーグ・あんかけ かんきつくだもの	12 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ	13 かいそうサラダ とりにくのしおごうじカレーやき	14 ぜんまいとたけのこのにしみ ますのしおやき	15 しょうゆフレンチサラダ ささみチーズフライ あざりのつくだに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 644 kcal 中 789 kcal	小 662 kcal 中 841 kcal	小 564 kcal 中 867 kcal	小 716 kcal 中 832 kcal	小 569 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 27.5 g	小 28.4 g 中 34.9 g	小 21.9 g 中 33.9 g	小 31.6 g 中 36.6 g	小 21.4 g 中 26.3 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3 g	小 3 g 中 3.4 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき とりにく	とりにく わかめ いとかまぼこ ほたて ぎゅうにゅう こなチーズ	ぎゅうにゅう ます とりひきにく とうふ なた	ささみ チーズ ぶたにく みそ あざり かつおぶし
みどり	しょうが にんじん ごぼう だいこん こまつな かんきつくだもの	しょうが だいこん にんじん たくあん のざわなづけ ごぼう ねぎ きぬさや えのきたけ	コーン キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ	ぜんまい たけのこ ほしいたけ にんじん いんげん かぶ こまつな	ほうれんそう もやし にんじん コーン たまねぎ いら ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく
き	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ かたくりこ あぶら ごま	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パター	もちこめ いんげんまめ さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ワンタン
こんだて	18 きんぴらだいずカレー・ふうみ ぶたにくのなんばんやき	19 きゅうりのかふうあえ かつおのごまソース	20 とりにくとやさいのあえもの さばのしおやき	21 ゆかりあえ とりにくとアスパラのみそいため	22 はるさめのあますあえ コーンしゅうまい
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 657 kcal 中 809 kcal	小 650 kcal 中 803 kcal	小 699 kcal 中 861 kcal	小 631 kcal 中 776 kcal	小 655 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.4 g	小 26.5 g 中 31.8 g	小 30.2 g 中 35.5 g	小 23.5 g 中 27.7 g	小 20.6 g 中 26 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かつお みそ ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ だいず みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とうふ	いとがまぼこ ぶたにく あつあげ みそ ちりめんじゃこ わかめ のむヨーグルト
みどり	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん だいこん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ まいたけ	たまねぎ あかピーマン アスパラガス しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ	たまねぎ じゃこ わかめ ふりかけ
き	こめ さとう あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ こむぎこ はるさめ さとう あぶら かたくりこ ごま
こんだて	25 おかかあえ すきにどんのぐ みそだいず	26 ソナサラダ ポパイエッグ スティックゆかり	27 こんぶあえ こうやどうふのあげに ヨーグルト	28 はるさめのからみいため あじのしょうがやき	29 かんきつくだもの ちゅうかサラダ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 645 kcal 中 795 kcal	小 600 kcal 中 744 kcal	小 544 kcal 中 827 kcal	小 605 kcal 中 751 kcal	小 572 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.6 g	小 21.9 g 中 25.8 g	小 19.8 g 中 25.8 g	小 27.1 g 中 32.2 g	小 18.5 g 中 21.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あざり とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	中ぎゅうにゅう こうやどうふ とりひきにく みそ しおこんぶ とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ うちまめ みそ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たまご
みどり	たまねぎ ごぼう いんげん こまつな もやし にんじん だいこん きぬさや えのきたけ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ セロリ マッシュルーム	たまねぎ にんじん ほしいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし コーン えのきたけ	しょうが もやし にんじん いら しょうが たまねぎ こまつな しめじ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな かんきつくだもの
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ はるさめ ごまあぶら	こめ むぎこ じゃがいも 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。