



2020年

5月 きゅうしよくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。

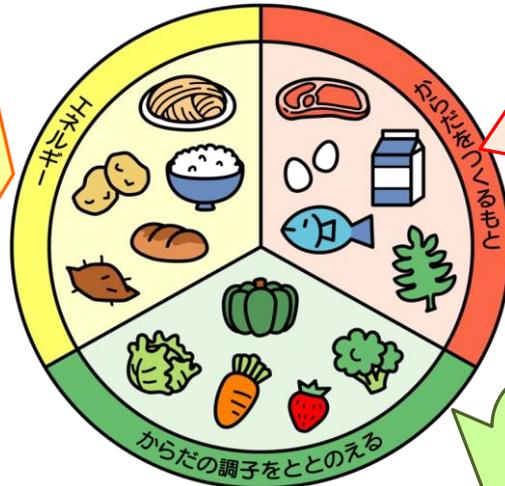


黄のなかま

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

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</p> <p>なす</p> <p>ぶたにく だいず</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>21日(木) 栄中なし</p> <p>28日(木) 栄北小5・6年生なし</p>	<p>基礎</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>体のちよ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	<p>1</p> <p>休校のため 給食実施なし</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																	
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>		<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>わふうマカロニサラダ とりにくのしおこうじやき かしわもち</p> <p>たけのこごはん / すましじる</p> <p>こどもの日献立 ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <td>小 707 kcal</td> <td>中 830 kcal</td> <td>小 586 kcal</td> <td>中 719 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 27.1 g</td> <td>中 31.1 g</td> <td>小 16.7 g</td> <td>中 20.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.4 g</td> <td>中 2.9 g</td> <td>小 3 g</td> <td>中 3.9 g</td> </tr> </table> <p>とりにく、あぶらあげ、ツナ かつおぶし、とうふ、ぎゅうにゅう たけのこ、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、こまつな ねぎ、えのきたけ こめ、さとう、あぶら、もち マカロニ、ノンエッグマヨネーズ</p>	小 707 kcal	中 830 kcal	小 586 kcal	中 719 kcal	小 27.1 g	中 31.1 g	小 16.7 g	中 20.2 g	小 2.4 g	中 2.9 g	小 3 g	中 3.9 g	<h3>かんきつくだものひじきとだいずのサラダ</h3> <p>むぎごはん / アスパラガスいりカレー</p>
	小 707 kcal	中 830 kcal	小 586 kcal	中 719 kcal														
小 27.1 g	中 31.1 g	小 16.7 g	中 20.2 g															
小 2.4 g	中 2.9 g	小 3 g	中 3.9 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	<p>都合により献立の一部が変更になる場合があります。</p>		<p>★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。</p>		<p>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。</p>													



2020年

5月 きゅうしよくだより ②

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

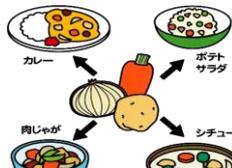
なんでも食べよう



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 あぶらあげのごますあえ とろあじのしょうがやき ごはん あおさのみそしる	12 はるさめのおますあえ いかのかりんあげ ごはん かきたまじる	13 しょうゆフレンチ ハンバーグオニオンソース ごはん アスパラとほたてのシチュー	14 ぜんまいとたけのこのにしみ ますのしおやき しょうゆおこわ ゆばいりすましじる 三条まつり献立	15 チーズいりナムル はるまき ミルクデザート あざりのちゅうがスープ キムチチャーハン
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 601 kcal 中 710 kcal	小 634 kcal 中 744 kcal	小 590 kcal 中 875 kcal	小 681 kcal 中 831 kcal	小 556 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31 g	小 26.6 g 中 29.4 g	小 23.9 g 中 37.1 g	小 30.2 g 中 35.8 g	小 15.1 g 中 18.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.9 g
あか	とろあじ、あぶらあげ、とうふのり、みそ、ぎゅうにゅう	いか、ハム、とうふ、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ほたて、とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ	ます、がんもどき、とりにく、ゆば、ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ、あぶら、ベーコン、とうふ
みどり	もやし、こまつな、にんじん、コーン、キャベツ	こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	ぜんまい、にんじん、たけのこ、ねぎ、こまつな	きゅうり、もやし、にんじん、たけのこ、たまねぎ、グリーンピース
き	ねぎ、えのきたけ こめ、さとう ごま、じゃがいも	ぶなしめじ こめ、かたくりこ あぶら、さとう	アスパラガス、マッシュルーム こめ、さとう、あぶら じゃがいも、バター	えのきたけ もちごめ、ごま さとう	チンゲンサイ、キムチ こめ、ごまあぶら あぶら、はるまきのかわ
こんだて	18 かぶのこんぶあえ たけのこのあんかけどんのぐ むぎごはん はるさめスープ	19 きゅうりのかふうあえ かつおのごますソース ごはん とんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 ツナとチーズのサラダ ほうれんそうオムレツ コーンライス ミネストローネ	21 ゆかりあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん さわにわん	22 バンバンジー しゅうまい ヨーグルト 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 598 kcal 中 705 kcal	小 657 kcal 中 779 kcal	小 638 kcal 中 757 kcal	小 643 kcal 中 - kcal	小 594 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.3 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 26.7 g 中 31.3 g	小 22.9 g 中 - g	小 23.6 g 中 29.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ぶたにく、こんぶ、とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	かつお、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	わかめ、ツナ、チーズ、だいず、たまご、あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	とりにく、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、あつあげ、ヨーグルト
みどり	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、きくらげ、かぶ、きゅうり	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン	ほうれんそう、コーン、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	ピーマン、キャベツ、きゅうり、しそ	たまねぎ、キャベツ、たけのこ、にら、きくらげ
き	たくあん、こまつな、ねぎ、えのきたけ こめ、さとう かたくりこ、ごま	たまねぎ、ごぼう、ねぎ こめ、さとう、ごま ごまあぶら、あぶら、じゃがいも	セロリ、トマト こめ、あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ、オリーブオイル	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	こめ、さとう、ごま あぶら、ごまあぶら、かたくりこ
こんだて	25 コーンサラダ とりにくのレモンソース ごはん わかめスープ	26 さんさいきんぴら かますのさいきょうやき ごはん キャベツのみそしる 減塩献立	27 こまつなのごますあえ まめなドライカレー むぎごはん ポテトスープ	28 こんにゃくサラダ ぶたにくのなんばんやき 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 チーズ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 665 kcal 中 788 kcal	小 608 kcal 中 721 kcal	小 576 kcal 中 850 kcal	小 651 kcal 中 766 kcal	小 647 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 27.6 g	小 26 g 中 30.5 g	小 18.7 g 中 29.4 g	小 26.7 g 中 30.7 g	小 22.4 g 中 26.3 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	とりにく、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	かます、みそ、ぶたにく、あつあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム、ウインナー、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、わかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ししゃも、なっとう、ぶたにく、チーズ
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモン	にんじん、たけのこ、ふき、ごぼう、キャベツ	えだまめ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、コーン	ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、わらび、コーン	にんじん、こまつな、もやし、たくあん、うめ、たまねぎ
き	えのきたけ、たまねぎ、ねぎ こめ、かたくりこ あぶら	ぶなしめじ、たまねぎ こめ、あぶら さとう、じゃがいも	マッシュルーム こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも ごま、ノンエッグマヨネーズ	たけのこ、なめこ こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、ごま	いんげん こめ、あぶら、こむぎ さとう、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、カラーでご覧いただけます。