



2020年

5月 きゅうしよくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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、つかれもたまってくる頃です。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。

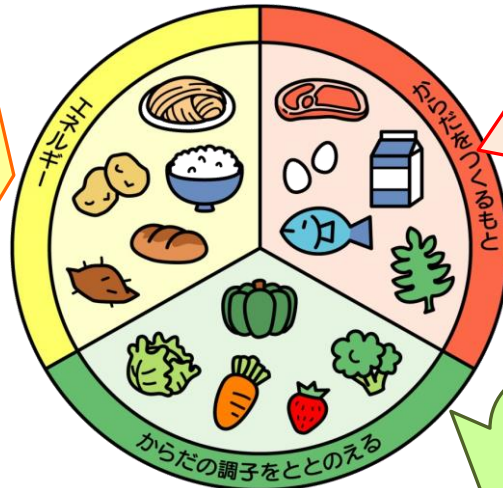


黄のなかま

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。



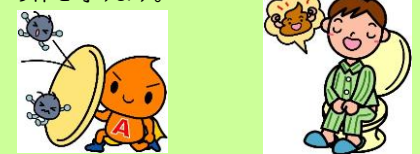
緑のなかま

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</p> <p>だいず</p> <p>給食のお米は下田産コシヒカリの「七分づき米」を使用しています。</p> <p>小学校1年生は、5月も100cc入りの牛乳です。</p>			<h3>5月の給食の予定</h3> <p>13日(水) 下田中なし</p> <p>三条市の学校給食 お米へのこだわり</p> <p>給食のご飯をよーく見てください。真っ白ではないですね。お米はもともとぬかに包まれていて、ぬかを全部けずって真っ白になったお米を精白米と呼びます。給食のお米はぬかを全部けずらずに少し残しています。七分づき米と言います。七分づき米は精白米に比べ、食物繊維が1.6倍、鉄分が2倍、ビタミンB1が3倍と、栄養満点です。</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい)</p> <p>しゆしよく / 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>体をうごかさ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																				
こんだて	4	5	6	7	8																
フレッシュ通信	<h3>みどりの日</h3> <p>フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~</p> <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が、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>			<p>7</p> <p>わかめのすのもの / シャキシャキそぼろどんぐ / かしわもち</p> <p>ごはん / しおちゃんこ / ふースープ</p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">ぎゅうにゅう</td> <td colspan="2">のむヨーグルト</td> </tr> <tr> <td>小 715 kcal</td> <td>中 843 kcal</td> <td>小 684 kcal</td> <td>中 834 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.8 g</td> <td>中 30.1 g</td> <td>小 22.5 g</td> <td>中 26.6 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0 g</td> <td>中 2.4 g</td> <td>小 2.8 g</td> <td>中 3.2 g</td> </tr> </table> <p>きゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ / わかめ かまぼこ / たまねぎ いんげん きゅうり かぶ / みかん にんじん きゃべつ なら / ねぎ きりほだいでん / こめ あぶら さとう ふ</p> <p>のむヨーグルト とりにく ひじき / だいず ちくわ ぎゅうにゅう / にんじん たまねぎ アスパラガス / マッシュルーム りんごピューレ / きゃべつ きゅうり かんきつくだもの / こめ じゃがいも カレールウ / あぶら さとう</p>		ぎゅうにゅう		のむヨーグルト		小 715 kcal	中 843 kcal	小 684 kcal	中 834 kcal	小 25.8 g	中 30.1 g	小 22.5 g	中 26.6 g	小 2.0 g	中 2.4 g	小 2.8 g	中 3.2 g
ぎゅうにゅう		のむヨーグルト																			
小 715 kcal	中 843 kcal	小 684 kcal	中 834 kcal																		
小 25.8 g	中 30.1 g	小 22.5 g	中 26.6 g																		
小 2.0 g	中 2.4 g	小 2.8 g	中 3.2 g																		

★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、カラーでご覧いただけます。



2020年

5月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

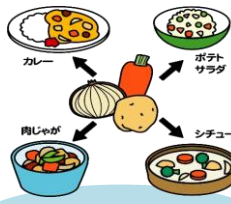
なんでも食べよう



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 トロアジのしょうがやき ごはん うちまめのみそしる 減塩献立	12 かぶのこんぶづけ とりにくのしおこうじカレーやき ごはん あおさのみそしる	13 じゃこいりしょうゆフレンチ さけのわかばソース ごはん ワンタンスープ	14 ぜんまいとたけのこのにしめ ますのしおやき ごましお せきはん ゆばいりすましじる 三条まつり献立	15 パンパンジー ごめこはるまき ミルクゼリー 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	
エネルギー	小 629 kcal 中 756 kcal	小 601 kcal 中 721 kcal	小 583 kcal 中 kcal	小 578 kcal 中 706 kcal	小 671 kcal 中 841 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 33.6 g	小 25.8 g 中 29.2 g	小 22.6 g 中 g	小 27.7 g 中 33.1 g	小 20.8 g 中 26.0 g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 g	小 2.6 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう トロアジ あぶらあげ うちまめ とうふ ごま みそ 減塩ポイント 魚はしょうがの風味、あえものはごまの風味を効かせて、おいしく減塩!	ぎゅうにゅう とりにく こんぶのり ごま ごま にんじん きゅうり かぶ たくあん きゃべつ ねぎ えのき	さけ ちりめんじゃこ ぶたにく なたね わかめ ほうれんそう にんじん きゅうり きゃべつ コーン もやし いら ねぎ メンマ しいたけ	ぎゅうにゅう べにます がんも ごましお とりにく ゆば たけのこ ぜんまい にんじん ごまつな ねぎ しいたけ	ぶたにく とりにく なたね あつあげ ごま きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ
みどり	にんじん ごまつな もやし コーン ほうれんそう だいこん ねぎ えのき				
き	ごめ さとう	ごめ じゃがいも	ごめ ワンタン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	せきはん さとう あぶら	ごめ ほるまきのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
こんだて	18 ごしきあえ あつあげのあんかけどんぐり むぎごはん きゃべつのみそしる	19 きゅうりのかぶうあえ かつおのごまソース 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 ほうれんそうのオムレツ コーンライス ミネストローネ	21 ごもくきんぴら かますのさいきょうやき ごはん かきたまじる	22 はるさめサラダ ハンバーグオニオンソース ミニフィッシュ ごはん アスパラいりシチュー
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 601 kcal 中 725 kcal	小 631 kcal 中 759 kcal	小 607 kcal 中 713 kcal	小 610 kcal 中 705 kcal	小 630 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.6 g	小 27.6 g 中 33.3 g	小 20.5 g 中 22.3 g	小 28.9 g 中 32 g	小 22.3 g 中 27.1 g
塩分	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 3.0 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ いら きくらげ もやし コーン ほうれんそう たまねぎ きゃべつ しめじ	ぎゅうにゅう カツオ ごま ぶたにく とうふ みそ きゅうり きゃべつ きくらげ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ きぬさや	ぎゅうにゅう たまご わかめ ベーコン ツナ だいず しろいんげんまめ コーン ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ きゃべつ セロリー ダイストマト	ぎゅうにゅう ミナミカゴカマス ぶたにく たまご とうふ にんじん ごぼう れんこん たまねぎ ほうれんそう しいたけ	ぶたにく ごま ベーコン チーズ ミニフィッシュ きゅうにゅう きゃべつ にんじん きゅうり コーン たまねぎ アスパラガス マッシュルーム
みどり					
き	ごめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら パンこ じゃがいも	ごめ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ごめ ごまあぶら さとう かたくりこ	ごめ ほるさめ さとう バター ホワイトルウ ごまあぶら じゃがいも
こんだて	25 コーンおひたし さばのしおやき ごはん とうふのみそしる	26 うめなつとうあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん さわにわん	27 ごまつなのごまネーズあえ まめなドライカレー ヨーグルト 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 のりずあえ 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 597 kcal 中 716 kcal	小 665 kcal 中 782 kcal	小 688 kcal 中 848 kcal	小 674 kcal 中 805 kcal	小 587 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 24.0 g 中 28.2 g	小 28.8 g 中 33.2 g	小 20.9 g 中 30.1 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 20.7 g 中 26.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.0 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう さば とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ コーン ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのき だいこん	ぎゅうにゅう とりにく なつとう ぶたにく みそ たまねぎ アスパラガス あかピーマン しいたけ にんじん ごまつな もやし たくあん えのき うめペースト ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	中のみぎゅうにゅう ヨーグルト ごま チーズ だいず えだまめ ぶたにく ハム ウインナー にんじん たまねぎ きゃべつ ごまつな コーン マッシュルーム パセリ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ごま あぶらあげ みそ ねぎ にんじん きゅうり きゃべつ コーン たけのこ わらび ミズナ うど ごまつな	ししゃも ツナのり ぶたにく チーズ ごまつな にんじん もやし たまねぎ いんげん しいたけ
みどり					
き	ごめ じゃがいも	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ごめ じゃがいも あぶら カレールウ	ごめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ごめ あぶら さとう じゃがいも パンこ

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、カラーでご覧になれます。