



2020年

5月 きゅうしよくだより ②

真館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

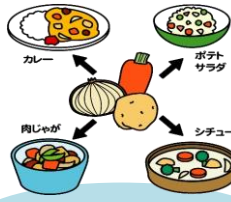
なんでも食べよう



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。

* 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。

	月	火	水	木	金
こんだて	11 あぶらあげのごまぎあえ トロアジのしょうがやき ごはん わかたけじる	12 アーモンドいりナムル ギョーザ ごはん あつあげのちゅうかに	13 じゃがいりしょうゆブレッチ ハンバーグオニオンソース 減塩ポイント サラダは酢の酸味でおいしく減塩! 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み ますのしおやき こじんようごましお せきはん ゆばいりすましじる	15 ほうれんそうとナッツのサラダ おちや メンチカツ ごはん とりごぼろじる
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 580 kcal 中 688 kcal	小 681 kcal 中 810 kcal	小 592 kcal 中 874 kcal	小 634 kcal 中 758 kcal	小 541 kcal 中 664 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.1 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 20.6 g 中 31.9 g	小 29.9 g 中 35.8 g	小 19.8 g 中 23.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とろあじ あぶらあげ わかめ とうふ なると みそ	ぎゅうにゅう ハム なると あつあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ベーコン ほたてなまぐらム チーズ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう がんもどき ゆば ます とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ
みどり	こまつな もやし にんじん コーン たけのこ にんじん ねぎ	こまつな もやし にんじん きゅうり たらこ チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく たけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん キャベツ アスパラガス しめじ	ぜんまい たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな えのきたけ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう ごぼろ だいこん ねぎ
き	ごめ さとう ごま	ごめ こむぎこ アーモンド ごまあぶら さとう あぶら かたくりに	ごめ さとう あぶら じゃがいも パター こむぎこ	もちごめ さとう ごま あぶら	ごめ さとう パンこ こむぎこ あぶら アーモンド
こんだて	18 かぶのこんぶづけ いかのねぎしおやき ごはん のりのみそしる	19 きゅうりのばいにくあえ かつおのごまけチャップソース ごはん とんじる	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 きゅうりづけ アスパラとどりにくのみせいため ミニフィッシュ ごはん さわにわん	22 のりずあえ たけのこのあんかけどんぐり ミルクデザート むぎごはん キャベツのみそしる
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 527 kcal 中 620 kcal	小 636 kcal 中 762 kcal	小 585 kcal 中 678 kcal	小 647 kcal 中 757 kcal	小 489 kcal 中 611 kcal
たんぱく質	小 22.4 g 中 25.8 g	小 25.4 g 中 30.4 g	小 20.5 g 中 23.4 g	小 28.3 g 中 32.6 g	小 19.7 g 中 24.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう いか こんぶ のり みそ	ぎゅうにゅう かつお かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ベーコン たいす ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ コーン ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ セロリ さやいんげん にんにく トマト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ かまぼこ かつおちいわし	ぶたにく ツな かまぼこ のり みそ あつあげ きゅうにゅう
みどり	きゅうり にんじん かぶ たくあん キャベツ えのきたけ ねぎ	きゅうり キャベツ うめ にんじん だいこん ねぎ ごぼろ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん	たまねぎ アスパラガス あかパプリカ しょうが きゅうり ごぼろ にんじん ねぎ えのきたけ きりしいたけ ほうししいたけ	にんじん たまねぎ たらこ しょうが にんにく たけのこ きくらげ こまつな もやし キャベツ しめじ
き	ごめ じゃがいも	ごめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	ごめ あぶら じゃがいも さとう マカロニ	ごめ でんぶ こんこ かたくりに あぶら ごまあぶら さとう	ごめ むぎ あぶら さとう かたくりに じゃがいも
こんだて	25 きりほしだいごんに さけのさいきょうやき ごはん くるまふのみそしる	26 さんさいのきんぴら とりにくのレモンソース ごはん かきたまじる	27 こんにゃくサラダ カマスのでりやき じゃごふりかけ ヨーグルト ごはん うちまめいりみそしる	28 こまつなのサラダ まめなドライカレー むぎごはん ポテトスープ	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	小なし 中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 594 kcal 中 702 kcal	小 684 kcal 中 840 kcal	小 567 kcal 中 827 kcal	小 753 kcal 中 914 kcal	小 657 kcal 中 806 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.7 g	小 27.4 g 中 32.3 g	小 24 g 中 35.6 g	小 24.1 g 中 28.3 g	小 24.4 g 中 29.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	中のみぎゅうにゅう かます ハム ヨーグルト あぶらあげ うちまめ みそ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ かまぼこ ベーコン	ししゃも なっとう ぶたにく チーズ
みどり	きりしいたけ ねぎ えのきたけ こまつな ほししいたけ	わらび ごぼろ にんじん たけのこ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ ねぎ ほししいたけ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ	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	にんじん こまつな たくあん うめ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん
き	ごめ あぶら さとう じゃがいも くるまふ	ごめ かたくりに あぶら ごまあぶら さとう	ごめ あぶら さとう じゃがいも アーモンド	ごめ むぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ じゃがいも	ごめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ

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。