



2020年

6月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

*今月の給食には、かみごたえのある食べ物や、丈夫な歯の材料になる「カルシウム」が豊富な食べ物がたくさん登場します！

歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる	ビタミンC: 歯の成長を助ける

よくかむためにはどうしたらいいの？

- ①調理方法を工夫する
大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。
- ②かみごたえのある食材を取り入れる
肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。
- ③ゆりのある食事時間を
食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある唾液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



6月の給食の予定

8日(月) 二中なし
15日(月) 一ノ木戸なし

6月から小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200mlになります。



フレッシュ通信~旬を食べよう!~ 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	1 カリカリあえ さんじょうキャベツのホイコーロー ごはん もずくのスープ	2 くきわかめのサラダ しろみぎかなのごまソースかけ レアチーズいちご ごはん キャベツのスープ	3 キャベツとじゃこのいためもの とりにくのピリカラやき ごはん あさりのみそしる	4 わふうサラダ からつきエビのカミカミあげ ごはん チンゲンサイのスープ かみかみ献立	5 アーモンドサラダ マメなドライカレー ヨーグルト *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ゴロゴロスープ
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 620 kcal 中 730 kcal	小 659 kcal 中 772 kcal	小 631 kcal 中 740 kcal	小 674 kcal 中 798 kcal	小 618 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27 g	小 24 g 中 27.6 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 20.9 g 中 24.9 g
塩分	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ふたたく みそ なたも もずく とうふ にんじん キャベツ ピーマン しょうが ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ しそ だいこん きゅうり りんご えのきたけ	ぎゅうにゅう タラ くきわかめ かまぼこ ウインナー チーズ にんじん もやし コーン たまねぎ キャベツ アスパラガス マッシュルーム	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あさり とうふ みそ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ピーマン コーン こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう とりにく エビ たいず ベーコン にんじん しょうが きゅうり キャベツ キャベツ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たいず ふたたく チーズ ハム ウインナー ヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ きゅうり キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム
き	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくり	ごはん かたくりにあぶら ごま さとう マカロニ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくり こめこ あぶら アーモンド さとう	むぎごはん あぶら こむぎこ パター アーモンド さとう じゃがいも
こんだて	8 ひじきとだいずのサラダ ガルカルグラタン コーンライス ジュリエンス	9 ★ちゅうかきゅうり カミカミどんのぐ れいとうみかん *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめのかぐれんぼじる	10 じゃこサラダ とりにくのトマトに ごはん ごぼうのクリームスープ 減塩献立	11 くきわかめのきんぴら たまごやき うめぼし ごはん しおにくじゃが	12 ごまつなサラダ ジャンボちくわてん こめこめん さんさいじる *さんさいじるにたべよう
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 656 kcal 中 - kcal	小 660 kcal 中 779 kcal	小 572 kcal 中 841 kcal	小 672 kcal 中 789 kcal	小 663 kcal 中 799 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 - g	小 24.8 g 中 28.4 g	小 21.6 g 中 32.9 g	小 25.7 g 中 29.8 g	小 28.1 g 中 33.1 g
塩分	小 2.7 g 中 - g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう エビ こうやどうふ とりにく なまクリーム チーズ ひじき たいず ベーコン にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム パセリ	ぎゅうにゅう ふたたく みそ たいず あぶらあげ にんじん ごぼう ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ こまつな ぶなしめじ みかん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ふたたく なまクリーム にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ ごぼう エリンギ パセリ	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ふたたく にんじん ごぼう たまねぎ いんげん しいたけ うめ	ヨーグルト とりにく ちくわ マグロ チーズ にんじん たまねぎ たけのこ わらび みずな うど しいたけ キャベツ こまつな
き	ごはん あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたくり ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パター	減塩ポイント カリカリのちりめん じゃこの香ばしさで、おいしく減塩! ごはん さとう かたくり あぶら ごまあぶら じゃがいも ふ パター	こめこめん こむぎこ あぶら ごま さとう

★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 からご覧になれます。



2020年

6月 きゅうしょくだより ②



一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし、間違っただけ食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつを食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックラウがいをしましょう。



上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて!

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



おすすめのおやつ

ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

②量に気をつけて!

おやつの目安は1日150~200kcalです。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



③時間に気をつけて!

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ひじきとだいずのサラダ カルカルグラタン コーンライス コンソメ ジュリエヌ	16 やさいのツナあえ いかのカレーあげ2こ ごはん ごうやどうふの うまに	17 ごぼうサラダ おろしハンバーグ ごはん やまの めくみじる	18 うまいかサラダ メロン むぎごはん ハヤシソース	19 かいそうサラダ アジのごまケチャソース ヨーグルト ごはん やさいたっぷり スープ
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	食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 778 kcal 中 778 kcal	小 652 kcal 中 780 kcal	小 683 kcal 中 824 kcal	小 664 kcal 中 768 kcal	小 608 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 27.7 g	小 28.3 g 中 34.7 g	小 25 g 中 29.7 g	小 24.2 g 中 27.6 g	小 16.2 g 中 21.2 g
塩分	小 3.1 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう エビ ごうやどうふ とりにく チーズ ひじき だいず ベーコン	ぎゅうにゅう イカ マグロ ごうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ	ヨーグルト アジ わかめ ウインナー
みどり	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ きぬさや たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ ごぼう コーン ねぎ たけのこ わらび みずな うど	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ メロン	にんじん きゅうり もやし たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ
き	ごはん あぶら こむぎこ パター さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パター ごま ごまあぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも
こんだて	22 わかめのすのもの きんぴらどんぐ さくらんぼ2こ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	23 アスパラガス入りひじきいため スズキのしおやき ごはん おやこじる	24 ゆかりあえ じゃがいもとレパールのアーモンドカクテル デザート ごはん なめこのスープ	25 バンバンジー シュマイ2こ たこキムチ チャーハン みそちゅうか スープ	26 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ小1・中2 ヨーグルト ごはん さんじょう キャベツの にもの
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 619 kcal 中 738 kcal	小 591 kcal 中 701 kcal	小 558 kcal 中 809 kcal	小 594 kcal 中 717 kcal	小 636 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.8 g	小 28.6 g 中 33.5 g	小 18.7 g 中 29.5 g	小 28 g 中 33.9 g	小 23.2 g 中 29.2 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう スズキ ひじき ぶたにく とりにく たまご	中のみぎゅうにゅう ぶたレパール みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう タコ ぶたにく とりにく とうふ みそ こんぶ	ヨーグルト シヤモ ひじき なつとう がんもどき あつあげ とりにく
みどり	にんじん ごぼう いんげん まいたけ にはら たけのこ きゅうり かぶ みかん さくらんぼ キャベツ にんにく ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん アスパラガス たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん ねぎ ほうさい だいこん にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし キャベツ にはら きくらげ	にんじん もやし だいこん のぎわな たまねぎ キャベツ いんげん たけのこ しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ふ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも アーモンド デザート	ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ かたくりこ ごま	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも さとう
こんだて	29 はるさめのピリカラいため いかのしおこうじやき ごはん みそ けんちんじる	30 いそかあえ いわしのオレンジに ごはん なすの やながわふう	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじやく) しるもの	6月の三条産品 なす きゅうり キャベツ たまねぎ だいず ぶたにく ほうれんそう こまつな こめ(七分つき)	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
エネルギー	小 581 kcal 中 682 kcal	小 623 kcal 中 738 kcal	小 630 kcal 中 823 kcal		
たんぱく質	小 26.8 g 中 30.9 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 26 g 中 34 g		
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		
あか	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう イワシ のり ぶたにく たまご	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん にはら もやし しょうが だいこん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん オレンジ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	体のちようしをとのえる食品		
き	ごはん マロニー ごまあぶら	ごはん さとう あぶら	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

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 からご覧になれます。

★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。