



2020年

6月 きゅうしよくだより ①

嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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！

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ゆと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。

減塩ポイント
辛みとうまみをきかせて、おいしく減塩！

④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。

今月の予定

中学校
25日(木) 給食なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



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 こんぶづけ ホイコーロー ごはん ワンタン スープ 減塩献立	2 なつとうのごさいあえ きやべつメンチかつ ごはん あつあげと わかめの みそじる	3 いろいろあえ そばろどんのぐ むぎごはん あさりいり みそじる	4 カミカミサラダ いわしのうめに わかめ ごはん しょうがい みそじる かみかみ献立	5 こまつなサラダ いかのみそつけやき 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 635 kcal 中 747 kcal	小 682 kcal 中 807 kcal	小 657 kcal 中 783 kcal	小 677 kcal 中 800 kcal	小 586 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 27.7 g	小 26.7 g 中 31.1 g	小 30.8 g 中 36.1 g	小 29.1 g 中 33.8 g	小 28.3 g 中 33.4 g
塩分	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう、みそ、こんぶ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、なつとう、ひじき、あつあげ、わかめ、ぶたにく、とりこみそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、たまご、かまぼこ、とうふ、あぶらあげ、あさり、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、いわし、だし、だいず、とりこ、とうふ、みそ	いか、みそ、ツナ、あつあげ、ぶたにく、なると、ヨーグルト
みどり	きやべつ、にんじん、ピーマン、ねぎ、きゅうり、かぶ、きくらげ、もやし、チンゲンサイ、にら、しょうが、にんにく	にんじん、きゅうり、こまつな、のさわな、しそのみたくあん、だいこん、しめじ、ねぎ、きやべつ	たまねぎ、こまつな、きやべつ、にんじん、とうもろこし、だいこん、ねぎ	きやべつ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、しょうが、うめ	こまつな、きやべつ、にんじん、とうもろこし、ごぼう、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ
き	こめ、あぶら、ごま、さとう、かたくり、ワンタン	こめ、あぶら、こむぎこ	こめ、むぎ、さとう、あぶら	こめ、さとう、アーモンド、あぶら	こめ、あぶら、さとう、かたくり
こんだて	8 じゃがチーズ とりにくのパーベキューソース ごはん ミネストローネ	9 はるさめいため たまごやき ごはん じゃがいもの みそじる	10 あぶらあげのごますあえ ししゃものたつたあげ ごはん さわにわん	11 きりぼしだいごんに とうふハンバーグオニオンソース ごはん びりから とんじる	12 ほうれんそうサラダ オムレツケチャップソース ごはん チキン クリームスープ
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 701 kcal 中 828 kcal	小 631 kcal 中 742 kcal	小 535 kcal 中 766 kcal	小 640 kcal 中 754 kcal	小 581 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.4 g	小 23.4 g 中 27.1 g	小 18 g 中 27.4 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 20.8 g 中 25 g
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 3.3 g 中 4 g
あか	ぎゅうにゅう、とりこ、チーズ、ベーコン、あさり	ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、みそ、あぶらあげ	ししゃも、あぶらあげ、ぶたにく 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず、とりこ、さつまいも、ぶたにく、とうふ、みそ	たまご、ハム、とりこ、ベーコン、ぎゅうにゅう、チーズ
みどり	りんご、レモン、たまねぎ、とうもろこし、きやべつ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ、にんにく、しょうが	たまねぎ、もやし、にんじん、きやべつ、にら、しいたけ、えのきたけ、こまつな	もやし、こまつな、にんじん、えのきたけ、ごぼう、きりぼし、だいこん、ねぎ、しょうが	たまねぎ、きりぼし、だいこん、にんじん、しいたけ、さやいんげん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ	とうもろこし、ほうれんそう、きやべつ、えだまめ、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト
き	こめ、さとう、じゃがいも、バター、マカロニ、あぶら	こめ、はるさめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくり	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、かたくり	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、バター

★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。



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やさしくしてくれます。しかし、間違っ
た食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつの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。
おやつの後は、歯みがきやフ
ックうがいをしてください。



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、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 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にいたため) ももゼリー ↓ むぎごはん きゃべつ スープ	16 ひじきに すずきしおやき ごはん なすいけ けんちんじる	17 きりほしだいこんサラダ とりにくのびりからやき ごはん はるさめ スープ	18 キャベツのうめあえ あじフライマトソースかけ ごはん ほうれんそうの みそしる	19 アーモンドあえ やさいかきあげ ごめこめん ごもく うまにじる
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 626 kcal 中 736 kcal	小 601 kcal 中 708 kcal	小 654 kcal 中 770 kcal	小 658 kcal 中 829 kcal	小 675 kcal 中 898 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.8 g	小 29.3 g 中 34.5 g	小 24 g 中 27.8 g	小 24.1 g 中 29.7 g	小 25.2 g 中 30.8 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,かまぼこ	ぎゅうにゅう,すずき,ひじき,だいず,ちくわ,ぶたにく,とりにく,あぶらあげ,とうふ	ぎゅうにゅう,とりにく,ハム,ベーコン,なた	ぎゅうにゅう,あじ,とりにく,かつおぶし,ぶたにく,あつあげ,みそ	ヨーグルト,ぶたにく,いか,なた
みどり	ぜんまい,しいたけ,きりほしだいこん,ほうれんそう,にんじん,もやし,きゃべつ,たまねぎ,さやえんどう,にんにく,もも	にんじん,さやいんげん,なす,さやえんどう,だいこん,ごぼう,ねぎ	にんじん,きゅうり,きりほしだいこん,えだまめ,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ,りんご,しょうが,にんにく	りんご,レモン,きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,うめ,ほうれんそう,にんじん,ねぎ,にんにく,トマト	きゃべつ,たまねぎ,もやし,にんじん,しいたけ,たまねぎ,しゅんぎく,ごぼう,しょうが,こまつな,とうもろこし
き	こめ,むぎ,あぶら,さとう,ごま,あぶら,はるさめ	こめ,さとう,あぶら	こめ,あぶら,はるさめ,ごま	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎ	こめ,こめん,あぶら,かたくりこ,アーモンド,さとう,こむぎ
こんだて	22 こまつなサラダ さばのみぞれに ごはん にくじゃが	23 なすのケチャップいため ぎょうざ ごはん サンラータン	24 たくあんあえ かれいのなんばんつけ チーズ ごはん とりごぼろ じる	25 ぜんまいとたけのこのにしめ さけフライ ごましお せきはん うすくず じる	26 だいずサラダ 中学校:メロン 小学校:ミルクゼリー むぎごはん ハヤシソース
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 702 kcal 中 835 kcal	小 628 kcal 中 751 kcal	小 503 kcal 中 752 kcal	小 554 kcal 中 - kcal	小 587 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.8 g	小 24 g 中 28 g	小 20.9 g 中 32.2 g	小 29.4 g 中 - g	小 18.7 g 中 21.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.8 g 中 - g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう,さば,ハム,ぶたにく	ぎゅうにゅう,たいす,とりにく,ぶたにく,とうふ,たまご	とりにく,とうふ,チーズ,かれい 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,さけ,がんもどき,とりにく,とうふ,あずき	ぶたにく,なまクリーム,だいず,ツナ,小:ぎゅうにゅう
みどり	こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,だいこん,しょうが	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,きりマン,えのきたけ,ほうれんそう,ねぎ,きゃべつ,にら,しょうが	ねぎ,きゃべつ,きゅうりにんじん,たくあん,だいこん,しいたけ,たまねぎ,ごぼう,さやえんどう,しょうが	ぜんまい,たけのこのにんじん,しいたけ,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,りんご,こまつな,きゃべつ,トマト,中:メロン
き	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こむぎ,ごま,あぶら	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こむぎ	こめ,ごま,パンこ,あぶら,さとう,かたくりこ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,こむぎ,さとう
こんだて	29 ナムル しゅうまい ごはん マーボー どうふ	30 のりマヨサラダ ししゃもカレーフライ ごはん どさんこ じる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) しるもの	今月の三条産品 こまつな なす きゅうり ほうれんそう たまねぎ だいず キャベツ ぶたにく 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	ドリンクタイム		
エネルギー	小 678 kcal 中 832 kcal	小 713 kcal 中 812 kcal	小 630 kcal 中 823 kcal		
たんぱく質	小 28.3 g 中 34.7 g	小 28 g 中 27.8 g	小 26 g 中 34 g		
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.1 g	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム,とうふ,みそ	ぎゅうにゅう,ツナ,のり,ぶたにく,わかめ,みそ,ししゃも	体を成長させるもとになる食品		
みどり	こまつな,もやし,にんじん,ねぎ,にら,しいたけ,たけのこ,たまねぎ	きゃべつ,きゅうりにんじん,だいこん,たまねぎ,とうもろこし	体のちようしをとのえる食品		
き	こめ,さとう,ごま,あぶら,かたくりこ,こむぎ	こめ,あぶら,ノンエッグマヨネーズ,じゃがいも,こむぎ	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** からご覧いただけます。

★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。