



2020年

6月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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！

歯をじ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。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



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。



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。



	月	火	水	木	金	
こんだて	1 こまつナムル えびちりポテト ごはん とうふのスープ	2 こもくはるさめいため いかのてりやき わかめごはん あつあげのみそしる	3 のりずあえ さけのあまみそやき ごはん なすのやながわふう	4 アーモンドあえ かみかみどんのぐ むぎごはん あさりのみそしる	5 メロン かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー	
	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 670 kcal 中 789 kcal	小 622 kcal 中 736 kcal	小 629 kcal 中 746 kcal	小 647 kcal 中 771 kcal	小 577 kcal 中 710 kcal
	たんぱく質	小 21.9 g 中 25.3 g	小 28.4 g 中 33 g	小 30.7 g 中 36.2 g	小 28.5 g 中 32.6 g	小 17.4 g 中 20.8 g
	塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.9 g
あか	えび、ハム とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	わかめ、いか、ぶたにく あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さけ、みそ、のり、とりにく ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ あさり、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず わかめ、ハム	
みどり	ねぎ、こまつな、もやし にんじん、きゅうり、たまねぎ だいこん、えのきたけ	にんじん、たけのこ にら、こまつな ぶなしめじ、ねぎ	にんじん、キャベツ ほうれんそう、たまねぎ なす、ごぼう、いんげん	きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう ピーマン、キャベツ、こまつな コーン、ねぎ、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、りんご キャベツ、きゅうり メロン	
き	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、ごまあぶら じゃがいも	こめ、じゃがいも あぶら、さとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう ごま、かたくり、アーモンド	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	
こんだて	8 アスパラガスのおかかあえ とりにくのやくみソース ごはん キャベツのみそしる	9 ハンサンスー ぎょうざ ごはん マーボーあつあげ	10 こまずあえ ししゃもフライ ミルクデザート ゆかりごはん さわにわん	11 きりぼしだいこんのいりに とうふハンバーグきのこソース ごはん もずくのみそしる	12 レモンふうみサラダ オムレツ ごはん えだまめのクリームシチュー	
	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト	
	エネルギー	小 675 kcal 中 800 kcal	小 672 kcal 中 803 kcal	小 576 kcal 中 835 kcal	小 626 kcal 中 739 kcal	小 654 kcal 中 782 kcal
	たんぱく質	小 25 g 中 29 g	小 22.9 g 中 26.5 g	小 18.1 g 中 28.9 g	小 23 g 中 26.3 g	小 26 g 中 30.5 g
	塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 3.3 g 中 3.8 g
あか	とりにく、かつおぶし あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ハム あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ししゃも、ハム ぶたにく、中のみぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、ぶたにく、もずく あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、ハム、とりにく ぎゅうにゅう、チーズ、ヨーグルト	
みどり	ねぎ、にんじん、アスパラガス もやし、きゅうり、コーン たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	もやし、きゅうり、キャベツ にんじん、コーン、なす ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にら	キャベツ、こまつな、もやし、しそ にんじん、えのきたけ、ごぼう きりぼしだいこん、きぬさや	まいたけ、えのきたけ たまねぎ、きりぼしだいこん にんじん、いんげん、ねぎ	にんじん、キャベツ、コーン きゅうり、レモン、たまねぎ ぶなしめじ、マッシュルーム、えだまめ	
き	こめ、かたくり、じゃがいも あぶら、さとう	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、かたくり	こめ、あぶら、ハンコ さとう、ごま、ごまあぶら	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	

★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いやしてくれたりします。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。おやつのお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うがいをしてください。



上手なおやつのお食べ方

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 しょうゆフレンチ すずきのしおやき	16 ひじきのマリネ メンチカツ	17 わかめときゅうりのあえもの しゃきしゃきそばどんのぐ	18 アスパラとキャベツのサラダ アジのトマトソースがけ	19 さくらんぼ だいたいサラダ
ドリンクタイム	ごはん しょうゆおやき	ごはん たまごトマトスープ	むぎごはん みそけんちんじり	ごはん やさい たつぷりスープ	むぎごはん ハヤシソース
エネルギー	小 618 kcal 中 733 kcal	小 671 kcal 中 792 kcal	小 636 kcal 中 757 kcal	小 619 kcal 中 734 kcal	小 572 kcal 中 708 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 34 g	小 26 g 中 30.3 g	小 26.6 g 中 31.1 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 18.2 g 中 22.3 g
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	すずき、ハム とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、とりにく、とうふ、ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、みそわかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	あじ、ハム、ウインナー ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいたい とりにく
みどり	ほうれんそう、もやし にんじん、キャベツ たまねぎ、にら、えのきたけ、ねぎ	キャベツ、にんじん きゅうり、たまねぎ、トマト ぶなしめじ、ほうれんそう	たまねぎ、きりぼしだいこん えだまめ、もやし、きゅうり、ねぎ コーン、にんじん、なす、こまつな	トマト、りんご、ほうれんそう アスパラガス、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、ぶなしめじ、たまねぎ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、りんご、キャベツ こまつな、さくらんぼ
き	こめ、あぶら くるまふ	こめ、あぶら、さとう パンこ、じゃがいも	こめ、むぎ、あぶら さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、あぶら、さとう パンこ、じゃがいも	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら
こんだて	22 きゅうりのこんぶあえ ホイコーロー	23 たくあんあえ しろみさかなのあまからだれ	24 きりぼしだいこんのサラダ とりにくのピリからやき チーズ	25 なすのケチャップいため 七ゆうまい	26 こまつなのサラダ さばのみそつけやき ヨーグルト
ドリンクタイム	ごはん ワンタンスープ	ごはん なめこのみそしる	ごはん どさんこじり	ごはん サンラータン	ごはん じゃがいものそばろに
エネルギー	小 612 kcal 中 718 kcal	小 601 kcal 中 709 kcal	小 546 kcal 中 800 kcal	小 624 kcal 中 768 kcal	小 638 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.7 g	小 23.5 g 中 27.5 g	小 20.9 g 中 31.5 g	小 25.1 g 中 31 g	小 25.5 g 中 30.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.1 g
あか	ぶたにく、みそ、こんぶ わかめ、とりにく、ぎゅうにゅう	たら、とうふ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ハム、わかめ、みそ ぶたにく、チーズ、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	さば、みそ、ハム とりにく、ぶたにく、ヨーグルト
みどり	キャベツ、ねぎ、ピーマン りんご、きゅうり、かぶ、にんじん にら、ねぎ、もやし、たけのこ	キャベツ、きゅうり にんじん、たくあん、なめこ こまつな、ねぎ	きりぼしだいこん、にんじん きゅうり、もやし、キャベツ たまねぎ、コーン	なす、たまねぎ、にんじん ピーマン、ほうれんそう、ねぎ えのきたけ、たけのこ	にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ たけのこ、いんげん
き	こめ、あぶら、ワンタンのかわ さとう、かたくり	こめ、かたくり あぶら、さとう、ごま、じゃがいも	こめ、ごまあぶら じゃがいも	こめ、あぶら さとう、かたくり	こめ、ごまあぶら ごま、じゃがいも、さとう
こんだて	29 なつとうのごさいあえ だしまきたまご	30 ツナサラダ レバーとポテトのあげに	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	今月の三条産品	
ドリンクタイム	ごはん とんじる	ごはん わかめスープ	主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)		
エネルギー	小 654 kcal 中 758 kcal	小 670 kcal 中 792 kcal	小 630 kcal 中 823 kcal		
たんぱく質	小 26.7 g 中 31 g	小 27 g 中 31.3 g	小 26 g 中 34 g		
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		
あか	たまご、なつとう、ぶたにく、ひじき とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん、のぎわな しそ、たくあん、ごぼう なす、ねぎ	にんじん、キャベツ、きゅうり こまつな、たまねぎ えのきたけ、ねぎ	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ、ごま じゃがいも	こめ、かたくり、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	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。