



2020年

6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

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。



今月の予定

5日(金) 森町小5・6年なし

19日(金) 長沢小5・6年なし

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 ナムル ぎょうざ ごはん マーボー どうぶ	2 かいそうサラダ きゃべつメンチカツ ごはん なめこの スープ	3 いろいろあえ かみかみそばどんのぐ むぎごはん あさりの みそしる	4 カミカミサラダ いわしのうめに ごはん しょうがの みそしる	5 ほうれんそうのサラダ いかのみそつけやき ミルクセリー 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	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 681 kcal 中 814 kcal	小 688 kcal 中 813 kcal	小 682 kcal 中 844 kcal	小 684 kcal 中 814 kcal	小 569 kcal 中 694 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.3 g	小 27.1 g 中 31.6 g	小 26.8 g 中 32.6 g	小 25.2 g 中 29.9 g	小 27.6 g 中 33.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム どうぶ みそ こまつな もやし にんじん ねぎ にら たまねぎ なすしいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ かいそう きゃべつ みかん きゅうり なめこ だいこん にんじん えのき こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ あぶらあげ あさり みそ きりぼしだいこん ごぼう ピーマン こまつな きゃべつ にんじん もやし だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう いわし とりく とうふ だいず みそ うめ きゃべつ きゅうり コーン だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが	いか みそ ハム あつあげ ぶたにく なるど ほうれんそう きゃべつ コーン にんじん ねぎ チンゲンサイ
き	こめ ぎょうざのかわ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ	こめ あぶら パンこ さとう	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら
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 ごもくはるさめいため あつやきたまご じゃごなふりかけ ごはん きゃべつ みそしる	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 ゆかりごはん とんじる	12 なつとうのごさいあえ さばのみぞれに 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 669 kcal 中 849 kcal	小 651 kcal 中 781 kcal	小 516 kcal 中 723 kcal	小 630 kcal 中 735 kcal	小 671 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.6 g	小 23.3 g 中 27.5 g	小 19.9 g 中 27.3 g	小 26.4 g 中 29.9 g	小 28.3 g 中 29.6 g
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりく チーズ ベーコン ウインナー りんごピューレ たまねぎ コーン きゃべつ にんじん セロリー カットマト パセリ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく ちりめんじゃこ みそ たまねぎ もやし にんじん にら しいたけ きゃべつ えのき こまつな	中のみぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かまぼこ あぶらあげ もやし こまつな にんじん えのき ごぼう きりぼしだいこん ねぎ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ みそ ゆかり たまねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん だいこん こまつな ごぼう ねぎ	さば なつとう ひじき ぶたにく チーズ だいこん にんじん こまつな のぎわな しそのみ たくあん たまねぎ しいたけ いんげん
き	こめ マカロニ バター さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ さとう あぶら ごま 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 からご覧いただけます。



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!
- ②量に気をつけて!
- ③時間に気をつけて!

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!

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。



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 ひじきのいりに すずきのしおやき ごはん ますいり けんちんじる	16 きりぼしナムル スタミナどんのく ミニフィッシュ むぎごはん はるさめ スープ	17 のりずあえ とりにくのピリからやき ごはん しょう油 みそ汁	18 さんしょうさんきゃべつのおひくあえ あじフライマトソースがけ ごはん ほうれんそうの みそ汁	19 こまつなサラダ オムレツ カレーピラフ えだまめチキン 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 590 kcal 中 706 kcal	小 685 kcal 中 830 kcal	小 603 kcal 中 711 kcal	小 629 kcal 中 747 kcal	小 576 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.6 g	小 29.7 g 中 36.4 g	小 25.2 g 中 29.3 g	小 25.3 g 中 29.6 g	小 22.1 g 中 26.2 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	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 とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あつあげ みそ	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう チーズ
みどり	にんじん いんげん なす きぬさや しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ なす ピーマン にら きりぼしだいこん えだまめ きゅうり もやし こまつな ねぎ えのき	こまつな きゃべつ にんじん コーン にら ねぎ	りんごビューレ きゃべつ きゅうり にんじん うめペースト ほうれんそう ねぎ	こまつな もやし にんじん アスパラガス マッシュルーム たまねぎ しめじ コーン えだまめ
き	こめ さとう あぶら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこま	こめ ふ	こめ じゃがいも パンこ あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら ホワイトルウ さとう
こんだて	22 きゅうりのかふうあえ レバーとポテトのあげに ごはん わかめの みそ汁	23 なすのケチャップいため シューマイ ごはん サンラータン	24 たくあんあえ かれないのなんばんづけ ヨーグルト ごはん とりごぼう じる	25 ゆかりづけ さけのさいきょうやき ごはん とうふの みそ汁	26 メロン チーズサラダ むぎごはん ハヤシライス
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 661 kcal 中 757 kcal	小 660 kcal 中 820 kcal	小 532 kcal 中 787 kcal	小 598 kcal 中 755 kcal	小 680 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 29.1 g	小 23.7 g 中 29.5 g	小 23.6 g 中 35.6 g	小 27.1 g 中 30.5 g	小 16.5 g 中 23 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 3.2 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ	中のみぎゅうにゅう ヨーグルト かれない とりにく とうふ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎョウ ぶたにく ハム チーズ クリーム
みどり	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん しめじ ねぎ	なす たまねぎ にんじん ピーマン えのき ほうれんそう ねぎ	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 いんげん	きゃべつ きゅうり にんじん ねぎ えのき だいこん ゆかり	にんじん たまねぎ しめじ りんごビューレ きゃべつ きゅうり コーン メロン
き	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	こめ あぶら シューマイのかわ さとう かたくりこ	こめ さとう あぶら ごま	こめ じゃがいも	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも さとう
こんだて	29 かぶのこんぶづけ しちみぎがなのやくみソース ごはん すましじる	30 ふながたきゅうり ホイコーロー アップルジャベット ごはん ワンタン スープ	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 キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ だいず 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			
エネルギー	小 592 kcal 中 729 kcal	小 651 kcal 中 780 kcal	小 630 kcal 中 823 kcal		
たんぱく質	小 22.9 g 中 26.9 g	小 26.1 g 中 31.4 g	小 26 g 中 34 g		
塩分	小 2.8 g 中 3.0 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g		
あか	ぎゅうにゅう たら しおこんぶ わかめ なたとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なた わかめ みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	ねぎ かぶ きゅうり にんじん きゃべつ たくあん えのき きぬさや	きゃべつ にんじん ピーマン ねぎ きゅうり もやし にら こまつな しいたけ りんご	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま ワンタン	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。