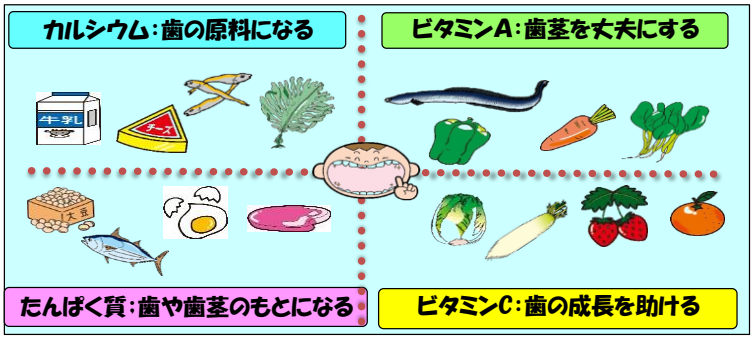
2020年　**6月　きゅうしょくだより**　①

裏館学校給食共同調理場
Tel （31）1579
Fax （31）1580

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



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
食べ物が細かくなり、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

26日（金）上林小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
	1	2	3	4	5
こんだて	ごしきあえ そぼろどんぶりのぐ ごはん わかめじる	こまツナサラダ いかのカレーあげ ごはん しおとりじる	じゃがチーズ チキンのバーベキューソース キャロットピラフ やさいスープ	かみかみサラダ いわしのうめに ごはん しょうがみそしる かみかみ献立	アーモンドあえ にくシューマイ のむヨーグルト こめこめん ごもくうまにスープ
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 676 kcal　中 800 kcal	小 630 kcal　中 744 kcal	小 604 kcal　中 722 kcal	小 644 kcal　中 762 kcal	小 619 kcal　中 806 kcal
たんぱく質	小 24.9 g　中 28.6 g	小 27.7 g　中 32 g	小 25.8 g　中 30 g	小 24.9 g　中 29.1 g	小 26.8 g　中 34.1 g
塩分	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 3 g　中 3.6 g	小 2.3 g　中 2.6 g	小 2.3 g　中 2.8 g
あか	ぶたにく とりにく だいず たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	いか ツナ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	いわし だいず ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか なると シューマイ のむヨーグルト
みどり	こまつな しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ たまねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ にんじん セロリ こまつな りんご レモン にんにく しょうが	キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう にんじん しょうが こんにゃく うめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん しいたけ たけのこ しょうが こまつな
き	ごはん あぶら さとう	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ごはん さとう バター じゃがいも	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	こめこめん あぶら かたくりこ こむぎこ アーモンド さとう
	8	9	10	11	12
こんだて	くきわかめのきんぴら キャベツメンチ ごはん あつあげのみそしる	ほうれんそうサラダ とうふバーグのオニオンソース コーンいりライス チキンクリームスープ	なっとうのございあえ スズキのしおやき ミルクゼリー ごはん あさりいりみそしる	はるさめサラダ えびとポテトのチリソース ごはん きりぼしだいこんスープ	かんきつくだもの ひじきのサラダ おちゃ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 641 kcal　中 780 kcal	小 667 kcal　中 794 kcal	小 534 kcal　中 783 kcal	小 673 kcal　中 795 kcal	小 556 kcal　中 684 kcal
たんぱく質	小 20.3 g　中 24.3 g	小 26.9 g　中 31.2 g	小 25.7 g　中 38 g	小 20 g　中 23.1 g	小 15.4 g　中 18.9 g
塩分	小 3.3 g　中 3.9 g	小 2.9 g　中 3.4 g	小 3.6 g　中 4.3 g	小 1.7 g　中 2.3 g	小 2.8 g　中 3.3 g
あか	メンチカツ ちくわ わかめ なまあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	スズキ なっとう ひじき あさり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	えび ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん ごぼう キャベツ こんにゃく だいこん こまつな えのきたけ	とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう アスパラガス にんじん	にんじん のざわな しそのみ たくあん だいこん ねぎ	こまつな しょうが にんにく にんじん とうもろこし きりぼしだいこん しめじ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり かんきつくだもの
き	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん じゃがいも デザート	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう カレールウ

★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。

裏館学校給食共同調理場
Tel （31）1579
Fax （31）1580

2020年　6月　きゅうしょくだより ②

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、歯みがきやブクブクうがいをしましょう。

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！

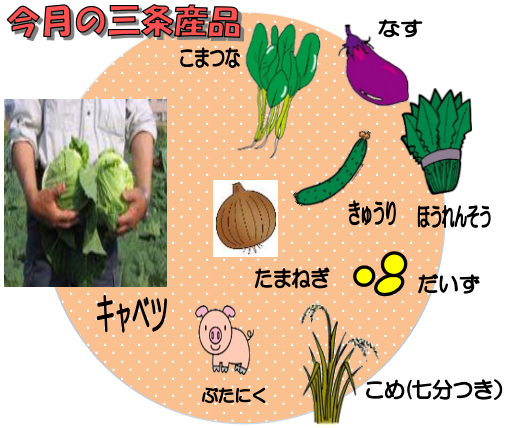
おやつの目安は１日150～200ｋcalです。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。

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
	15	16	17	18	19
こんだて	ごまあえ さけのマスタードやき 減塩ポイント：だしの風味で、おいしく減塩！ ごはん もずくのみそしる	ビビンバのぐ（ナムル） ビビンバのぐ（にくいため） かみかみだいず ごはん とうふスープ	ひじきとツナのいりに あつあげのにくみそソース ごはん なすいりけんちんじる	朝ごはんの日 さんじょうさんキャベツのばいにくあえ 食育の日 あじフライのトマトソースかけ ごはん ほうれんそうのみそしる	ちゅうかサラダ ぎょうざ おちゃ チーズ ごはん マーボーとうふ
	減塩献立			食育の日・旬を食べよう献立	
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 598 kcal　中 709 kcal	小 599 kcal　中 697 kcal	小 682 kcal　中 820 kcal	小 649 kcal　中 773 kcal	小 579 kcal　中 711 kcal
たんぱく質	小 25.8 g　中 30.1 g	小 25.6 g　中 29.2 g	小 23.9 g　中 28.6 g	小 22.9 g　中 26.7 g	小 18.8 g　中 22.8 g
塩分	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.2 g　中 2.6 g	小 2 g　中 2.4 g	小 2 g　中 2.4 g
あか	さけ　みそ　もずく　とうふ　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　たまご　とうふ　かまぼこ　わかめ　だいず　ぎゅうにゅう	あつあげ　ぶたにく　みそ　ひじき　ツナ　とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう	あじ　かつおぶし　あぶらあげ　みそ　ぎゅうにゅう	ぎょうざ　ハム　ぶたにく　とうふ　みそ　チーズ
みどり	ほうれんそう　キャベツ　もやし　にんじん　ねぎ　こまつな　しめじ	ぜんまい　しいたけ　たけのこ　にんにく　しょうが　こまつな　きりぼしだいこん　ねぎ　もやし　にんじん　だいこん　えのきたけ	ねぎ　しょうが　にんにく　にんじん　アスパラガス　こんにゃく　なす　だいこん　ごぼう　しめじ　ねぎ	キャベツ　にんじん　きゅうり　にんにく　りんご　レモン　うめ　ほうれんそう　もやし　ねぎ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん　しょうが　にんにく　たけのこ　たまねぎ　にら　ねぎ　しいたけ
き	ごはん　ごま　さとう　ノンエッグマヨネーズ	ごはん　あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら	ごはん　かたくりこ　あぶら　こむぎこ　さとう	ごはん　こむぎこ　パンこ　あぶら　さとう　じゃがいも	ごはん　こむぎこ　さとう　ごまあぶら　あぶら　かたくりこ
	22	23	24	25	26
こんだて	たくあんあえ カレイのなんばんづけ ごはん いなかじる	ごもくはるさめいため だしまきたまご ちりめんナッツふりかけ ごはん やさいのみそしる	きりぼしだいこんサラダ とりにくのしおこうじやき ヨーグルト ごはん すましじる	ゆかりづけ ししゃものたつたあげ ごはん あつあげのカレーそぼろに	メロン だいずいりサラダ おちゃ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 589 kcal　中 698 kcal	小 651 kcal　中 763 kcal	小 561 kcal　中 809 kcal	小 676 kcal　中 800 kcal	小 573 kcal　中 703 kcal
たんぱく質	小 24.3 g　中 28.6 g	小 25.2 g　中 28.8 g	小 21.7 g　中 32.4 g	小 25.7 g　中 29.7 g	小 17.1 g　中 20.8 g
塩分	小 2.5 g　中 2.9 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2.5 g　中 2.9 g	小 2.8 g　中 3.5 g
あか	カレイ　とりにく　とうふ　ぎゅうにゅう	たまご　ちりめんじゃこ　ぶたにく　なまあげ　みそ　ぎゅうにゅう	とりにく　ツナ　わかめ　かまぼこ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	ししゃも　なまあげ　ぶたにく　ぎゅうにゅう	ぶたにく　なまクリーム　だいず　ハム
みどり	キャベツ　きゅうり　しょうが　にんじん　たくあん　ねぎ　ごぼう　こんにゃく　こまつな	にんじん　たけのこ　にら　チンゲンサイ　しょうが　にんにく　キャベツ　たまねぎ　こまつな	きりぼしだいこん　キャベツ　にんじん　ねぎ　きゅうり　こんにゃく　えのきたけ　さやえんどう	キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ　しめじ　もやし　こんにゃく　しょうが	にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　しょうが　にんにく　りんご　トマト　キャベツ　こまつな　メロン
き	ごはん　あぶら　かたくりこ　さとう	ごはん　アーモンド　さとう　ごまあぶら	ごはん　さとう　ごまあぶら　あぶら	ごはん　あぶら　さとう　かたくりこ	むぎごはん　じゃがいも　あぶら　ハヤシルウ　さとう
	29	30	基準		
こんだて	きゅうりのしおこんぶづけ ホイコーロー アップルシャーベット ごはん ワンタンスープ	いそびたし さばのおろしソース ごはん ピリからとんじる	副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく） しるもの		
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 660 kcal　中 773 kcal	小 688 kcal　中 819 kcal	小 630 kcal　中 823 kcal		
たんぱく質	小 24.6 g　中 28.1 g	小 25 g　中 29.1 g	小 26 g　中 34 g		
塩分	小 2 g　中 2.5 g	小 2 g　中 2.3 g	小 2.0以下 g　中 2.5以下 g		
あか	ぶたにく　こんぶ　なると　わかめ　とりにく　みそ　ぎゅうにゅう	さば　のり　ぶたにく　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	キャベツ　ピーマン　ねぎ　しょうが　にんにく　きゅうり　かぶ　にんじん　にら　もやし　きくらげ　りんご	だいこん　ほうれんそう　もやし　にんじん　キャベツ　ごぼう　にんにく　こんにゃく　ねぎ	体のちょうしをととのえる食品		
き	ごはん　あぶら　さとう　かたくりこ　ワンタンのかわ　ごまあぶら	ごはん　さとう　あぶら　じゃがいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

今月の三条産品



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　からご覧になれます。