2020年　7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

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。

生活習慣病を予防しよう！

≪生活習慣病とは？≫

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気を指します。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に変えることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

望ましい食習慣

★朝・昼・晩3食きちんと食べる

★バランスを考えて、いろいろなものを食べる

★野菜や海そう、きのこ等の食物繊維をたっぷりとる

★早食いしないで一口一口よくかむ

★うす味に慣れる
ドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！

★砂糖、塩分、脂肪をとりすぎないように気を付ける

★食卓を楽しく

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病

適度な運動

★スポーツや外での遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは時間を決めてやりすぎないようにしましょう

十分な休養

★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする

7月の給食の予定

22日（水）
一ノ木戸小6年　給食なし

29日（水）
一ノ木戸小　給食最終日

31日（金）
第二中　給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて		基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく） 汁物（しるもの）	1 のりずあえ とりにくのレモンソース ごはん かぼちゃのみそしる	2 なつみかんサラダ さばのみそだれかけ ごはん なすのけんちんじる	3 ミディトマト チーズポテト むぎごはん やさいたっぷりジャージャーはんのぐ
ドリンクタイム		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 630 kcal　中 823 kcal	小 688 kcal　中 812 kcal	小 610 kcal　中 725 kcal	小 652 kcal　中 778 kcal
たんぱく質		小 26 g　中 34 g	小 25.8 g　中 29.8 g	小 25.3 g　中 29.5 g	小 22 g　中 25.6 g
塩分		小 2.0以下 g　中 2.5以下 g	小 2 g　中 2.3 g	小 2.6 g　中 3.1 g	小 2.1 g　中 2.5 g
あか		体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう　とりにく　マグロ　のり あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　サバ　みそ　わかめ あぶらあげ　とうふ	ヨーグルト　ぶたにく　みそ　チーズ
みどり		体のちょうしをととのえる食品	にんじん　パセリ　ほうれんそう　もやし コーン　たまねぎ　キャベツ　かぼちゃ ぶなしめじ　レモン	にんじん　しょうが　きゅうり　キャベツ あまなつかん　ごぼう　なす　ねぎ　まいたけ	にんじん　たまねぎ　アスパラガス　もやし しょうが　にんにく　たけのこ　しいたけ ミディトマト
き		体をうごかすエネルギーになる食品	ごはん　かたくりこ　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　ごまあぶら	むぎごはん　ごま　ごまあぶら　かたくりこ あぶら　じゃがいも　バター
こんだて	6 スパイシーサラダ ぶたにくのマリネふう ごはん うみのさちスープ	7 えだまめとわかめのサラダ おほしさまメンチカツ ちらしずし あまのがわじる 七夕献立	8 マーボーなす えびシュウマイ（2こ） セノビーゼリー ごはん ちゅうかスープ	9 ひじきとだいずのサラダ すいか むぎごはん なつやさいカレー	10 ほしがたチーズいりきりざい たちうおフライ アップルシャーベット ごはん ニラたまじる
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 616 kcal　中 726 kcal	小 682 kcal　中 812 kcal	小 584 kcal　中 825 kcal	小 711 kcal　中 825 kcal	小 598 kcal　中 733 kcal
たんぱく質	小 27.5 g　中 31.9 g	小 25.5 g　中 29.4 g	小 19.3 g　中 28.9 g	小 24.2 g　中 27.3 g	小 20.2 g　中 24.8 g
塩分	小 2.7 g　中 3 g	小 3.3 g　中 3.8 g	小 2.6 g　中 3.4 g	小 2.5 g　中 3.1 g	小 2.2 g　中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき　マグロ なると　わかめ　あさり　えび	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　ハム かまぼこ　とうふ　とりにく	中のみぎゅうにゅう　えび　タラ ぶたにく　みそ　ベーコン　とうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき　だいず チーズ	タチウオ　なっとう　チーズ　たまご とうふ
みどり	にんじん　たまねぎ　にんにく　パセリ アスパラガス　キャベツ　もやし えのきたけ	にんじん　たけのこ　れんこん　かんぴょう しいたけ　たまねぎ　きゅうり　キャベツ えだまめ　コーン　オクラ　えのきたけ	にんじん　たまねぎ　なす　ピーマン　ねぎ しょうが　にんにく　たけのこ　もやし チンゲンサイ　きくらげ	にんじん　たまねぎ　かぼちゃ　ピーマン　きゅうり　すいか なす　しょうが　にんにく　コーン　トマト　キャベツ えだまめ　マッシュルーム　りんご　アスパラガス	にんじん　こまつな　もやし　だいこん たまねぎ　にら　えのきたけ　りんご
き	ごはん　さとう　あぶら	ごはん　さとう　かたくりこ　パンこ こむぎこ　あぶら　マロニー　ふ	ごはん　かたくりこ　さとう　こむぎこ あぶら　ごまあぶら　ゼリー	むぎごはん　あぶら　こむぎこ　バター さとう	ごはん　こむぎこ　パンこ　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　からご覧になれます。

2020年

7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

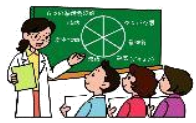
食育推進事業が始まっています！

今年度も、三条市の食育の取組のひとつである「食育推進事業」がスタートしました。この事業では、子どもたちが生涯を健康に暮らせるよう、様々な食教育を計画的に実施していきます。

自分の体について知る

・身体計測及び血液検査
（小学5年生、中学1年生）
・個別食事相談会

望ましい食生活について学ぶ・実践する



・食育講演会・講話
・食育授業

・100kcal体験教室
・保護者対象の食育講話や食事作法の講話
・給食交流会
・生産者交流会
（年度当初予定）

子どもの食習慣の改善は、家族みんなの健康へつながります。
食と健康について、家族で話し合う機会にしましょう！

夏野菜がおいしい季節です！

旬の野菜はおいしくて栄養満点です。夏野菜には、水分やビタミンがたくさん含まれているので、水分補給にもなります。栄養が豊富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が落ちたり体力が消耗したりしやすいこの時期にこそたっぷりとりたい野菜です。

給食にも太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜がたくさん登場します！

	月	火	水	木	金
こんだて	13 さやつきえだまめ あつあげのプルコギどんのぐ ＊むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん　みそワンタンスープ	14 きゅうりのかふうあえ アジのなんばんづけ うめぼし ごはん　なつのっぺ	15 ラタトゥイユ チーズオムレツ いちごクレープ えだまめライス　レタススープ	16 かぶのそくせきづけ なつやさいのパワフルに ごはん　めかぶのみそスープ	17 むぎちゃ れいしゃぶサラダ ししゃもフライ ヨーグルト ごはん　あつあげのカレーそぼろに
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 645 kcal　中 771 kcal	小 625 kcal　中 743 kcal	小 694 kcal　中 812 kcal	小 666 kcal　中 789 kcal	小 632 kcal　中 796 kcal
たんぱく質	小 27.2 g　中 31.7 g	小 25.8 g　中 29.9 g	小 21.5 g　中 24.7 g	小 23.5 g　中 27 g	小 26.2 g　中 33 g
塩分	小 2.4 g　中 2.7 g	小 3.5 g　中 4.1 g	小 2.5 g　中 2.9 g	小 3 g　中 3.5 g	小 1.9 g　中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう　あつあげ　ぶたにく　なると　みそ	ぎゅうにゅう　アジ　かまぼこ　とりにく　ホタテかいばしら	ぎゅうにゅう　たまご　チーズ　ベーコン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　こんぶ　めかぶ　とうふ　みそ	シシャモ　ぶたにく　あつあげ　とりにく　ヨーグルト　のり
みどり	にんじん　たまねぎ　ピーマン　パプリカ　しょうが　にんにく　えだまめ　キャベツ　にら　ねぎ　もやし　きくらげ	にんじん　うめ　たまねぎ　ピーマン　きゅうり　ごぼう　とうがん　なす　オクラ　たけのこ　しいたけ	にんじん　えだまめ　たまねぎ　なす　ズッキーニ　ピーマン　パプリカ　にんにく　トマト　レタス　マッシュルーム	にんじん　しょうが　にんにく　かぼちゃ　なす　えだまめ　かぶ　きゅうり　ねぎ　たけのこ	にんじん　きゅうり　もやし　たまねぎ　チンゲンサイ　しょうが　きりぼしだいこん　しいたけ
き	むぎごはん　ごまあぶら　さとう　ごま　かたくりこ　ワンタン　あぶら	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう　ごま　ごまあぶら	ごはん　バター　オリーブオイル　さとう　じゃがいも　クレープ	ごはん　かたくりこ　あぶら　くるまふ　さとう　じゃがいも	ごはん　パンこ　こむぎこ　あぶら　さとう　マロニー　ごま　ごまあぶら　かたくりこ

	月	火	水	木	金
こんだて	20 じゃがいものピリカラいため いかのねぎしおやき ごはん　もずくのみそしる 食育の日献立	21 うめおかかあえ サンマのかばやき きざみのり むぎごはん　なつやさいとんじる ＊むぎごはんにのせてたべよう	22 タコライスのぐ②チーズいりゆでやさい タコライスのぐ①タコミート ベビーパイン むぎごはん　モロヘイヤのたまごスープ ＊むぎごはんにのせてたべよう		
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		
エネルギー	小 596 kcal　中 701 kcal	小 709 kcal　中 860 kcal	小 559 kcal　中 831 kcal		
たんぱく質	小 26.5 g　中 30.6 g	小 26.2 g　中 30.8 g	小 20 g　中 31.3 g		
塩分	小 2.3 g　中 2.8 g	小 3 g　中 3.6 g	小 2.2 g　中 2.8 g		
あか	ぎゅうにゅう　いか　ベーコン　なると　もずく　とうふ　みそ	ぎゅうにゅう　サンマ　のり　かつおぶし　ぶたにく　みそ	中のみぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ　ベーコン　とうふ　たまご		
みどり	にんじん　たまねぎ　アスパラガス　にんにく　ねぎ　えのきたけ	にんじん　しょうが　こまつな　もやし　コーン　うめ　たまねぎ　かぼちゃ　とうがん　ぶなしめじ　いんげん	にんじん　たまねぎ　にんにく　トマト　きゅうり　キャベツ　コーン　モロヘイヤ　パイナップル		
き	ごはん　ごま　さとう　ごまあぶら　じゃがいも	むぎごはん　かたくりこ　あぶら　ごま　さとう	むぎごはん　あぶら　じゃがいも		

1月の三条産品

セレクト給食を実施します

28日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びますか?お楽しみに!!

ぶどうゼリー　みかんゼリー　プリン（乳卵不使用）

	月	火	水	木	金
こんだて	27 ゆでとうもろこし ゴーヤーチャンプルー ジューシー（おきなわふうまぜごはん）　アーサーじる	28 にんじんとごぼうのシリシリ トロアジのじょうがやき セレクト3しゅのデザート ごはん　とうがんのすましじる セレクト給食・減塩献立	29 だいずのカレードレッシング ハンバーグ ごはん　コンソメジュリエンヌ	30 しゃきしゃきポテトサラダ かぼちゃのチーズやき コーンライス　トマトスープ	31 むぎちゃ いとうりのちゅうかサラダ とくせいはるまき ヨーグルト ごはん　ゆうごうのカレーに
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 619 kcal　中 717 kcal	小 569 kcal　中 676 kcal	小 653 kcal　中 783 kcal	小 － kcal　中 786 kcal	小 － kcal　中 833 kcal
たんぱく質	小 26.9 g　中 30.8 g	小 26.6 g　中 31.2 g	小 25.3 g　中 30.2 g	小 － g　中 27.7 g	小 － g　中 27.2 g
塩分	小 2.8 g　中 3.2 g	小 1.8 g　中 1.9 g	小 2.1 g　中 2.5 g	小 － g　中 3 g	小 － g　中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう　こんぶ　ぶたにく　なると　あつあげ　たまご　かつおぶし　のり　みそ	ぎゅうにゅう　とうふ　アジ　マグロ　とりにく	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ぎゅうにく　だいず　チーズ　ベーコン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　チーズ　マグロ　だいず　ウインナー　ベーコン	ぶたにく　みそ　ハム　わかめ　ちくわ　あつあげ　ぶたにく　ヨーグルト
みどり	にんじん　グリンピース　しいたけ　ゴーヤー　もやし　ぶなしめじ　たまねぎ　キャベツ　コーン	にんじん　ごぼう　とうがん　こまつな　しいたけ　たまねぎ	にんじん　たまねぎ　きゅうり　キャベツ　コーン　マッシュルーム　パセリ	にんじん　コーン　かぼちゃ　たまねぎ　しょうが　きゅうり　コーン　トマト　にんにく　アスパラガス　セロリー　しろいんげんまめ	にんじん　キャベツ　にら　にんにく　たけのこ　いとうり　きゅうり　もやし　たまねぎ　とうがん　いんげん　しいたけ
き	ごはん　あぶら　さとう　じゃがいも	ごはん　あぶら　さとう　デザート	ごはん　パンこ　かたくりこ　さとう　あぶら　じゃがいも	ごはん　あぶら　さとう　じゃがいも	ごはん　ごまあぶら　こむぎこ　あぶら　ごま　さとう

減塩ポイント
だしをきかせて、おいしく減塩！

★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。