



2020年

7月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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わ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取る



★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

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

規則正しい生活リズムでストップ！生活習慣病



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする



十分な休養

	月	火	水	木	金						
こんだて	今月の予定 6日(月) 井栗小5・6年なし 15日(水) 西鯉田小6年なし 30日(木) 井栗小・旭小・本成寺中給食最終日 31日(金) 西鯉田小・月岡小・保内小・第四中給食最終日	基準 副菜(ふくさい) 汁物 主菜(しゅさい) (しるもの) 主食(しゅしょく)	1 のりずあえ たちうおのごまだれかけ ごはん なつのおつべいじる 減塩献立	2 こんにゃくサラダ チリコンカーネ カレーふうみ ライス やさいスープ ごはん なめこのスープ	3 アスパラガスのサラダ むしぎょうざ こめこめん ジャーチャーめんスープ						
		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 719 kcal 中 862 kcal	小 687 kcal 中 808 kcal	小 571 kcal 中 751 kcal					
		たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 25.9 g 中 30.3 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 21.5 g 中 28.3 g					
		塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g					
		あかみどり	体を成長させるものになる食品	しょうが こまつな もやし どうがん にんじん ごぼう オクラ ほししいたけ たけのこ	ぎゅうにゅう たちうお ツナのり あつあげ とりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たいす こなチーズ いかたまほこ ベーコン	とりひきにく ぶたひきにく みそ				
き	体のちようしをとのえる食品	しょうが こまつな もやし どうがん にんじん ごぼう オクラ ほししいたけ たけのこ	しょうが こまつな もやし どうがん にんじん ごぼう オクラ ほししいたけ たけのこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな コーン	たまねぎ にんじん もやし ねぎ いんげん ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ アスパラガス あかピーマン コーン						
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	こめ あぶら こむぎこ さとう こま じゃがいも	こめこめん あぶら さとう かたくりこ						
こんだて	6 かふうあえ チンジャオロースー ごはん ちゅうかコーンスープ	7 だいたいのサラダ ほしがたコロツケ たなばたゼリー わかめごはん たなばたじる 七夕献立	8 もやしのピリからいため さばのみそに チーズ ごはん なすいりけんちんじる	9 やさいとツナのカレーブター ハンバーグ・おろしソース ごはん なめこのスープ	10 そくせきづけ いかのねぎしおやき ごはん なつやさいのそぼろに						
						ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう		
						エネルギー	小 641 kcal 中 752 kcal	小 735 kcal 中 867 kcal	小 537 kcal 中 819 kcal	小 635 kcal 中 764 kcal	小 658 kcal 中 780 kcal
						たんぱく質	小 24.4 g 中 28.1 g	小 21.7 g 中 24.8 g	小 21.9 g 中 34.5 g	小 25 g 中 30.1 g	小 26.9 g 中 31.6 g
						塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g
						あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ	ぎゅうにゅう わかめ たいす とりこ どうふ かまほこ	中ぎゅうにゅう さば みそ とりこ どうふ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ いかたまほこ どうふ	いか しおこんぶ とりひきにく あつあげ のもヨーグルト
き	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン	こまつな もやし にんじん たまねぎ オクラ えのきたけ まいたけ	もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす たいこん ごぼう ねぎ こまつな	だいこん キャベツ にんじん ピーマン コーン なめこ はくさい えのきたけ みつば	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ たまねぎ なす ほししいたけ いんげん しょうが						
き	こめ さとう かたくりこ こまあぶら	こめ じゃがいも こむぎこ はんこ あぶら はるさめ さとう	こめ あぶら	こめ さとう あぶら	こめ こま あぶら さとう かたくりこ						

★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

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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

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 ハンサンスー にくい ごはん もずくスープ	14 ゆかりあえ かれののやくみソース ごはん とうがんのすましじる	15 のりナッツあえ みそバオズ わかめふりかけ ごはん マーボーなす	16 とりにくとやさいのあえもの あじのしょうがやき ごはん かぼちゃのみそじる	17 かいそうサラダ いかのチリソースかけ ごはん ポテトスープ
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 636 kcal 中 745 kcal	小 608 kcal 中 740 kcal	小 722 kcal 中 837 kcal	小 619 kcal 中 749 kcal	小 585 kcal 中 721 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28 g	小 23.9 g 中 28 g	小 26 g 中 29.7 g	小 28.4 g 中 33.2 g	小 21.6 g 中 25.1 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.2 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご もずく とうふ いかまぼこ	ぎゅうにゅう かれい とうふ とりにく わかめ	ぎゅうにゅう バオズ のり ぶたひきにく とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	いか わかめ いかまぼこ ペーコン ヨーグルト
みどり	たまねぎ もやし あかピーマン しょうが にんにく きゅうり にんじん えのきたけ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうがんと たまねぎ ほししいたけ	こまつな キャベツ なす たまねぎ もやし にんじん いら ほししいたけ しょうが にんにく	しょうが こまつな もやし かぼちゃ たまねぎ ごぼう まいたけ きぬさや	ねぎ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン いんげん
き	こめ あぶら さとう かたくりに はるさめ ごま	こめ かたくりに あぶら さとう	こめ アーモンド あぶら さとう かたくりに	こめ さとう ごまあぶら	こめ かたくりに こめ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	20 こんぶあえ あつあげのにくみそいため ごはん はるさめスープ	21 きりほしだいこんのやきそば さばのしおやき ごはん わかめじる	22 えだまめサラダ オムレツ トマトピラフ パンプキンスープ	<div data-bbox="989 1142 1484 1388" data-label="Image"></div>	
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 587 kcal 中 740 kcal	小 688 kcal 中 814 kcal	小 585 kcal 中 852 kcal		
たんぱく質	小 22.5 g 中 26.6 g	小 26 g 中 30.2 g	小 21 g 中 32.3 g		
塩分	小 2.7 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.2 g		
あか	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきに みそ しおこんぶ いかまぼこ かたくちいわし	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまご ツナ とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ		
みどり	キャベツ たまねぎ あかピーマン いんげん ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく きゅうり にんじん もやし えのきたけ こまつな	きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン たまねぎ こまつな	えだまめ キャベツ あかピーマン かぼちゃ にんじん たまねぎ マッシュルーム		
き	こめ さとう かたくりに ごまあぶら はるさめ	こめ あぶら	こめ あぶら こむぎこ		
こんだて	27 わかめのちゅうがあえ ぶたにくのキムチいため ごはん サンラータン	28 ミモザサラダ とりにくとズッキーニのトマトに ごはん くるまふのみそじる	29 ごぼうのあまからいため さけのしおやき ごはん くるまふのみそじる	30 コーンおひたし タレつきカツ ごはん あさりじる	31 すいか ひじきとだいずのサラダ ごはん なつやさいカレー
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 625 kcal 中 757 kcal	小 680 kcal 中 804 kcal	小 646 kcal 中 763 kcal	小 724 kcal 中 863 kcal	小 594 kcal 中 737 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.2 g	小 26.1 g 中 30 g	小 27.3 g 中 31.9 g	小 32.4 g 中 40.1 g	小 19.5 g 中 22.7 g
塩分	小 3.2 g 中 3.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いかまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご とうふ なた	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき だいず ツナ
みどり	たまねぎ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな えのきたけ きらげ	コーン たまねぎ ズッキーニ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ	ごぼう にんじん いんげん にんにく たまねぎ こまつな まいたけ	こまつな もやし コーン キャベツ にんじん ごぼう しめじ	かぼちゃ にんじん なす たまねぎ えだまめ しょうが にんにく もやし きゅうり すいか
き	こめ ごまあぶら かたくりに さとう はるさめ	こめ かたくりに あぶら	こめ あぶら さとう くるまふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう

セレクト給食を実施します

30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!!

Aぶどうゼリー Bみかんゼリー Cりんごゼリー

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。