



2020年

7月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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	基準	1	2	3
	3日(金) 栄北小6年なし	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	きゅうりのかふうあえ チンジャオロースー	アスパラとコーンのサラダ ししゃものいそべフライ	すいか ひじきとツナのサラダ
	10日(金) 栄北小1年なし	主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)	ごはん ちゅうかふう たまごスープ	ごはん なつのつべい じる	むぎごはん なつやさい カレー
	17日(金) 栄北小5年なし	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
	21日(火) 栄北小5年なし	小 630 kcal 中 823 kcal 小 26 g 中 34 g 小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 621 kcal 中 732 kcal 小 26.1 g 中 30.2 g 小 1.9 g 中 2.4 g	小 657 kcal 中 781 kcal 小 22.4 g 中 26 g 小 1.8 g 中 2.3 g	小 615 kcal 中 754 kcal 小 19.6 g 中 23.3 g 小 3.1 g 中 3.9 g
	30日(木) 大面小 給食最終日	体を成長させるものになる食品	ぶたにく、とうふ たまご、ぎゅうにゅう ピーマン、たまねぎ、たけのこ	ししゃも、あおのり、ハム とりにく、あつあげ、ぎゅうにゅう アスパラガス、キャベツ	ぶたにく、ひじき だいず、ツナ にんじん、たまねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ、えだまめ トマト、きゅうり、キャベツ、すいか
31日(金) 栄中央小・栄北小 栄中 給食最終日	体のちようしをととのえる食品	きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ	たけのこ、にんじん こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら	こめ、むぎ あぶら、さとう	
こんだて	6	7	8	9	10
	かわりきんぴら とろあじのしょうがやき	チーズサラダ ほしがたコロツケ たなばたデザート	パンパンジー しゅうまい	こんにゃくサラダ ぶたにくのソースいため	すりごまあえ やさいかきあげ
	ごはん もずくのみそしる	わかめごはん あまのがわ すましじる	ごはん なつやさいの マーボー あつあげ	ごはん きりぼし だいこんの みそしる	こめこめん ごもくうまに じる
	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	
	小 595 kcal 中 704 kcal 小 26.2 g 中 30.5 g 小 2.2 g 中 2.6 g	小 690 kcal 中 809 kcal 小 21.6 g 中 24.8 g 小 2.6 g 中 3.3 g	小 590 kcal 中 882 kcal 小 23.3 g 中 36.3 g 小 1.9 g 中 2.5 g	小 620 kcal 中 732 kcal 小 24.9 g 中 28.8 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 629 kcal 中 823 kcal 小 26.1 g 中 31.5 g 小 2.9 g 中 3.5 g
	あじ、ぶたにく、もずく、あぶらあげ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、チーズ、かまぼこ わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、あつあげ みそ、チーズ、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、わかめ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム ジョア
ごぼう、にんじん アスパラガス、たまねぎ えのきたけ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり パプリカ、にんじん、ねぎ ほうれんそう、えのきたけ	にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、ねぎ、なす とうがん、たけのこ、にら	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、パプリカ もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ コーン、きりぼしだいこん、ぶなしめじ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう しゅんぎく、たけのこ、えのきたけ きくらげ、もやし、こまつな	
こめ、じゃがいも あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ じゃがいも、パンこ、たなばたデザート	こめ、さとう あぶら、かたくりこ、ごまあぶら	こめ、さとう、あぶら ごまあぶら、ごま、じゃがいも	こめこめん、あぶら、さとう、こむぎこ かたくりこ、ごまあぶら、ごま	

★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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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 こんぶあえ いわしのうめ ごはん なつやさいとんじる	14 のりナムル とりにくのしおこうじからあげ ごはん はるさめスープ	15 ラタトゥイユ チーズオムレツ えだまめライス ポテトスープ	16 はるさめのあまずあえ さばのカレーやき ごはん かぼちゃのみそじる	17 食育の日 かいそうサラダ いかのチリソースかけ ヨーグルト ごはん じゃがたまスープ
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 611 kcal 中 728 kcal	小 666 kcal 中 787 kcal	小 611 kcal 中 729 kcal	小 638 kcal 中 758 kcal	小 584 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.8 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 22.6 g 中 25.9 g	小 25.4 g 中 29.9 g	小 23.3 g 中 27.5 g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あかみどり	いわし、こんぶ、ぶたにくとうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、どうぶのり、ぎゅうにゅう	たまご、チーズ、ベーコン、ウインナー、ぎゅうにゅう	さば、ハム、あつあげみそ、ぎゅうにゅう	いか、ハム、わかめ
き	きゅうり、にんじん、キャベツ、たくあん、なす、たまねぎ、とうがん、ねぎ、うめ	にんじん、もやし、きゅうり、コーン、こまつな、ねぎ、えのきたけ	えだまめ、なす、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、にんじん、キャベツ、マッシュルーム	こまつな、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、きぬさや、なす、にんじん	たまねぎ、にら、えのきたけ
き	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、オリーブオイル、さとう、じゃがいも	こめ、さとう	こめ、かたくり、あぶら、さとう、じゃがいも
こんだて	20 ゆかりあえ ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん あさりのみそじる	21 コーンサラダ チリコンカーネ むぎごはん レタスのスープ	22 いそかあえ たちうおのごまソース ミルクデザート ごはん キャベツとコーンのみそじる	今月の三条産品 アスパラガス、なす、こめ、じゃがいも、びたにく	
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 691 kcal 中 815 kcal	小 647 kcal 中 774 kcal	小 588 kcal 中 856 kcal		
たんぱく質	小 29.3 g 中 33.6 g	小 24.1 g 中 27.7 g	小 17.6 g 中 28.4 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g		
あかみどり	ぶたにく、どうぶ、あさり、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	たちうお、のり、とり、あぶらあげ、みそ、中のみぎゅうにゅう	減塩献立 具だくさんのお汁にだしをきかせました!	
き	なす、かぼちゃ、えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、キャベツ、レタス、コーン、ぶなしめじ	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	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!!	
き	こめ、かたくり、くるまふ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、こめ、じゃがいも、ミルクデザート	プリン、ぶどうゼリー	
こんだて	27 じゃがチーズハンバーグ ごはん たまごともずくのスープ	28 なすのにくみそいため さけのしおやき ごはん あつあげのみそじる	29 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) むぎごはん ワンタンスープ	30 フレンチサラダ さざみチーズフライ セレクトデザート ごはん ミネストローネ	31 れいとうみかん わかめとえだまめのサラダ むぎごはん なすとトマトのハヤシソース
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 682 kcal 中 821 kcal	小 629 kcal 中 745 kcal	小 604 kcal 中 716 kcal	小 671 kcal 中 803 kcal	小 590 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 33.5 g	小 28.5 g 中 34 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 27.8 g 中 32.6 g	小 18.7 g 中 22.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	ぶたにく、ぎゅうにゅう、チーズ、もずく、どうぶ、たまご、ぎゅうにゅう	さけ、ぶたにく、みそ、あつあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、きゅうり	とり、チーズ、ハム、だいた、あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とり、わかめ
き	たまねぎ、コーン、パセリ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、きぬさや	なす、エリンギ、ピーマン、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	ぜんまい、たけのこ、きりぼしだいこん、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン、メンマ、きくらげ	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、マッシュルーム、りんご、もやし、きゅうり、えだまめ、みかん
き	こめ、さとう、パンこ、じゃがいも、バター	こめ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こめ、ごま、ごまあぶら、ワンタンのかわ	こめ、あぶら、じゃがいも、パンこ、マカロニ、オリーブオイル、さとう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう

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。