



2020年

7月 きゅうしょくだより ①

東館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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



★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



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

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



	月	火	水	木	金	
こんだて 29日(水) 須頃小 給食最終日 30日(木) 裏館小、上林小、大島小 給食最終日 31日(金) 第三中、大島中 給食最終日	今日の予定 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 かふうあえ チンジャオロースー ごはん ちゅうかふう たまごスープ	2 えだまめとわかめのザラダ たちうおのごまソースがけ ごはん なつやさいの のっぺ	3 アスパラとキャベツのザラダ とりにくのびりからやき チーズ ごはん にくじゃが	エネルギー 小 630 kcal 中 823 kcal たんぱく質 小 26 g 中 34 g 塩分 小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	
	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				小 590 kcal 中 723 kcal
	エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal	小 635 kcal 中 734 kcal	小 607 kcal 中 727 kcal	小 590 kcal 中 723 kcal	小 29.3 g 中 28.1 g
	たんぱく質	小 26 g 中 34 g	小 25.9 g 中 28.4 g	小 21.5 g 中 25.2 g	小 23.3 g 中 28.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g
	塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g
	あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう たちうお わかめ とりにく かまぼこ	とりにく かまぼこ ぶたにく チーズ	
き	体のちようしをととのえる食品	ピーマン あかパプリカ キパプリカ ほうれんそう たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ えのきたけ にんじん しょうが とうもろこし たまねぎ	だいこん きゅうり とうもろこし ごぼう にんじん たけのこ ゆうがお なす おくら ほししいたけ えだまめ こめ ばんこ こむぎこ あぶら さとう	アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほししいたけ たまねぎ さやいんげん こめ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも		
こんだて	6 かわりきんぴら とうあじのしょうがやき ごはん ほうれんそうのみそしる	7 チーズサラダ ほしがたメンチカツ きざみのり ちらしずし あまのがわ すましじる ★七夕献立★	8 はるさめサラダ えびしゅうまい ごはん やさいたっぷり マーボー あつあげ	9 アスパラとコーンのあえもの ししゃもいそペフライ ひじきふりかけ ごはん じゃがいものみそしる	10 すいか カラフルビーンズサラダ むぎごはん なつやさいカレー	小 596 kcal 中 648 kcal 小 26.8 g 中 21.8 g 小 1.8 g 中 2 g
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				小 614 kcal 中 766 kcal	
エネルギー	小 596 kcal 中 648 kcal	小 635 kcal 中 758 kcal	小 564 kcal 中 855 kcal	小 628 kcal 中 746 kcal	小 614 kcal 中 766 kcal	
たんぱく質	小 26.8 g 中 21.8 g	小 23.9 g 中 27.5 g	小 20.1 g 中 33.2 g	小 22.7 g 中 26.1 g	小 19.8 g 中 24 g	
塩分	小 1.8 g 中 2 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう とうあじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ かまぼこ のり	中のみぎゅうにゅう えび ハム あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも のり ちくわ みそ わかめ あぶらあげ ひじき かつおぶし	ぶたにく ぎゅうにゅう えんどうまめ ひよこめ いんげんまめ ハム	
き	ごぼう にんじん アスパラガス だいこん ほうれんそう ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし ほうれんそう おくら	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ なす とうがん たけのこ たまねぎ もやし いら ほししいたけ	キャベツ アスパラガス きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ えのきたけ だいこん	なす にんじん たまねぎ スズキーニ しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり すいか りんご	

★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

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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 たくあんあえ ますのさいきょうやき ごはん わかめの みそしる	14 アーモンドあえ とりにくのしおこうじからあげ ごはん さわにわん	15 こまつなのサラダ いわしのおかか ごはん なつとんじる	16 ラタトゥイユ チーズオムレツ コーンライス ポテトスープ	17 かいそうサラダ いかのカレーなんぼんづけ ヨーグルト ごはん とうがんの ちゅうか 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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 559 kcal 中 661 kcal	小 650 kcal 中 765 kcal	小 628 kcal 中 751 kcal	小 596 kcal 中 692 kcal	小 548 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.4 g	小 26 g 中 30.2 g	小 25.6 g 中 30.2 g	小 20.6 g 中 23.4 g	小 20.8 g 中 33.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ます みそ こんぶ わかめ あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン とりにく だいず	いか かまぼこ わかめ こんぶ のり ぶたにく ヨーグルト
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん えのきたけ なす こまつな ねぎ	にんじん キャベツ アスパラガス きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ ねぎ	こまつな キャベツ とうもろこし ごぼう なす だいこん にんじん とうがん	とうもろこし たまねぎ きパブリカ ズッキーニ なす トマト にんじん キャベツ マッシュルーム にんにく	たまねぎ ピーマン あかパブリカ きゅうり キャベツ とうがん しめじ ほししいたけ こまつな にんじん こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら
き	こめ	こめ でんぶん こめこ あぶら アーモンド さとう	こめ じゃがいも さとう	こめ オリブ油 さとう じゃがいも	こめ
こんだて	20 のりずあえ さばのソースやき ごはん かぼちゃの みそしる	21 ゆかりづけ ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん けんちんじる	22 フレンチサラダ ハンバーグバーベキューソース ミルクデザート ごはん トマトと たまごの スープ	今月の三条産品 アスパラガス なす じゃがいも だいず こめ	
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 623 kcal 中 738 kcal	小 654 kcal 中 781 kcal	小 549 kcal 中 809 kcal		
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.5 g	小 27.7 g 中 32.3 g	小 17.6 g 中 28.1 g		
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.6 g		
あか	ぎゅうにゅう さば とりにく のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン たまご		
みどり	こまつな もやし かぼちゃ キャベツ だいこん しめじ きぬさや	なす かぼちゃ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん しそ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ こまつな		
き	こめ	こめ でんぶん あぶら さとう くるまふ	こめ さとう あぶら じゃがいも		
こんだて	27 のりナッツあえ あじのやくみソース ごはん なすの みそしる	28 きりぼしだいこんナムル とりにくのてりやき ごはん キャベツの ちゅうか スープ	29 きゅうりのばいにくあえ あつあげとなすのみそいため セレクトデザート ごはん こまつなと とうふの みそしる	30 ほうれんそうサラダ さけのカレーやき ごはん サンラータン	31 ゼリーあえ ひじきとだいずのサラダ 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 641 kcal 中 763 kcal	小 623 kcal 中 736 kcal	小 643 kcal 中 757 kcal	小 606 kcal 中 723 kcal	小 - kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 31 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 23.3 g 中 27.8 g	小 29.3 g 中 35.2 g	小 - g 中 23.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 - g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ のり あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく たまご とうふ	ぶたにく なまクリーム だいず ひじき ツナ
みどり	ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なす だいこん えのきたけ	にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし キャベツ ねぎ きぬさや	なす たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ うめ こまつな えのきたけ	キャベツ ほうれんそう にんじん とうもろこし ねぎ いら エリンギ たまねぎ	にんじん たまねぎ しめじ りんご きゅうり キャベツ みかん しょうが にんにく
き	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう アーモンド じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめ あぶら でんぶん ラー油	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ 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。



★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。