



令和3年

5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

新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おぼえよう！



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかに分けられます。体の中の働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

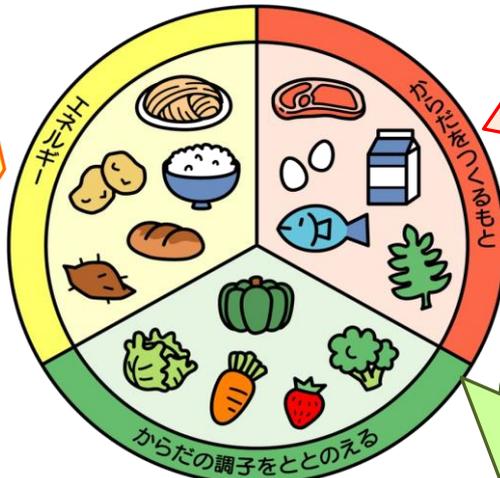


黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かす力になるよ

★集中して勉強に取り組んだり、スポーツなどで元気に体を動かしたりするために必要です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくるよ

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



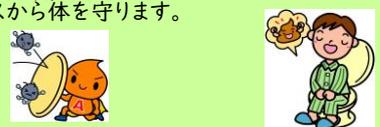
緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくするよ

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。

★おなかの中をきれいにし、整えます。



郷土料理紹介 13日(木)「ぜんまい煮」

ぜんまい煮は、行事の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもだけのごやにんじんなどの食材も入れて作ります。



★食事の中で、足りないなかまや、食べ過ぎているなかまはありませんか？
★1回の食事の中で、できるだけ多くの食品を食べるようにしましょう。



	月	火	水	木	金		
こんだて	<h3>5月の三条産品</h3> <p>きゅうり こまつな ほうれんそう</p> <p>なす</p> <p>ぶたにく だいす</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<h3>5月の給食の予定</h3> <p>13日(木) 二中1・3年なし 14日(金) 二中2・3年なし 24日(月) 一小なし</p>		6	7
ぎゅうにゅう	○			○	○		
エネルギー	小 596 kcal 中 712 kcal	小 599 kcal 中 710 kcal	小 583 kcal 中 847 kcal	小 595 kcal 中 703 kcal	小 621 kcal 中 775 kcal		
たんぱく質	小 26.7 g 中 30.8 g	小 27.9 g 中 32.9 g	小 20 g 中 30.7 g	小 29.4 g 中 34.8 g	小 22.5 g 中 29.2 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ なたと わかめ とうふ みそ	中のみ○ 中のみぎゅうにゅう とりにく ひじき ちりめんじゃこ ベーコン アサリ チーズ	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりにく かまぼこ とうふ	シシヤモ あおのり ひじき なつとう ぶたにく ヨーグルト		
みどり	にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ きゅうり かぶ キャベツ ねぎ なら えのきたけ しょうが にんにく	にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ しょうが	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ パセリ	にんじん たけのこ ぜんまい しいたけ こまつな ねぎ	にんじん しょうが こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん しいたけ		
き	むぎごはん ごまあぶら さとう ぶ	ごはん さとう ごま	ごはん かたくりこ こめ あぶら マーレードジャム さとう	あずき入りせきはん ごま あぶら さとう	ごはん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも 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、カラーでご覧になれます。



令和3年

5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

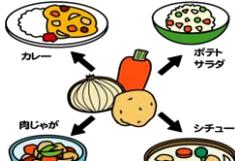
なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手なものを減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう



●おうちの人といっしょに料理してみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう

●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。

ごはんとおかずを交互に食べよう

最近、ごはんならごはんだけ、お汁ならお汁だけと同じものをたて続けに食べる「ばかり食べ」をしている子が目立ちます。ごはんとおかずを交互に食べると、口の中で味を調和させることができ、白いごはんと味のバランスがとれて、おいしく食べることができま。また、苦手なもの食べ残しを防ぐことにもつながります。ご家庭でも、お子さんの食べ方を確認してみてください。

	月	火	水	木	金
こんだて	17 ごしきあえ たけのこのあんかけどんぐり *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん キャベツのみそしる	18 コールスローサラダ えいようまんてんとくせいメンチソース こめこパン アスパラとホタテのシチュー	19 わふうマカロニサラダ たまごやき たけのこごはん こまつなのみそしる	20 きゅうりのかふうあえ カツオのごまソース ごはん とんじる 食育の日・旬を食べよう献立	21 パンパンジー シュウマイ ミルクゼリー ごはん あつあげのちゅうかに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 624 kcal 中 748 kcal	小 730 kcal 中 942 kcal	小 601 kcal 中 693 kcal	小 669 kcal 中 824 kcal	小 588 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.1 g	小 31.7 g 中 40.4 g	小 22.9 g 中 26.1 g	小 25.1 g 中 30.7 g	小 22.5 g 中 28.8 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく たけのこ きくらげ もやし ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ	きゅうにゅう ぶたにく だいたず ひじき ホタテ ベーコン チーズ にんじん たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ アスパラガス マッシュルーム	きゅうにゅう あぶらあげ たまご マグロ かつおぶし みそ にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん こまつな えのきたけ	きゅうにゅう カツオ とうふ ぶたにく みそ にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん	ぶたにく とりにく なたね とうふ あつあげ
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	こめこパン パンこ かたくりこ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パター	ごはん あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ ふ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま さとう あぶら ごまあぶら ミルクゼリー
こんだて	24 アスパラガスのハニーサラダ マカロニグラタン コーンライス うみのさちスープ	25 ふながたきゅうり いかのかりんあげ ごはん ほうとうじる	26 ヨーグルトあえてつじんドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	27 こまつなのごまペースあえ カマスのさいきょうやき ごはん かきたまじる	28 こまつなナムル キョウザ さくらえびふりかけ ごはん しせんふう こんにやくにこみ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 - kcal 中 744 kcal	小 641 kcal 中 756 kcal	小 592 kcal 中 871 kcal	小 629 kcal 中 747 kcal	小 544 kcal 中 679 kcal
たんぱく質	小 - g 中 32.9 g	小 26.4 g 中 30.2 g	小 20.2 g 中 31.3 g	小 27.5 g 中 32.5 g	小 20.3 g 中 24.8 g
塩分	小 - g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	きゅうにゅう とりにく とうにゅう エビ チーズ ハム なたね わかめ アサリ にんじん コーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラガス もやし えのきたけ	きゅうにゅう イカ ぶたにく みそ にんじん しょうが きゅうり かぼちゃ ごぼう キャベツ ねぎ ぶなしめじ	中のみきゅうにゅう ひじき ぶたにく だいたず とりにく ヨーグルト なまクリーム ウインナー にんじん たまねぎ しょうが にんにく アスパラガス ほうれんそう ほしぶどう パナナ みかん キャベツ パイン もも りんご いちご たまねぎ マッシュルーム	きゅうにゅう カマス ハム わかめ とうふ たまご にんじん キャベツ こまつな しょうが コーン たまねぎ しいたけ	コエビ ぶたにく とりにく ハム あつあげ あおのり にんじん キャベツ たまねぎ いら こまつな もやし チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ きくらげ
き	ごはん マカロニ あぶら こめこ はちみつ オリーブオイル	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ほうとうめん	むぎごはん あぶら こむぎこ ゼリー じゃがいも	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	ごはん ごま さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ
こんだて	31 ごまじゃこきゅうり とりにくとアスパラのみそいため ごはん なすのけんちんじる	基準 ふくさい しゅさい しゅしよく ふくさい	フレッシュ通信 ~旬を食べよう! なるほど! 家でも役立つ給食の工夫「食物繊維」 須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、ビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用もあるため、むくみ予防や胸焼け防止によい野菜として、昔から食べられています。やわらかくてみずみずしいきゅうりは、生でも漬物にしても、炒めてもおいしいです。いろいろな料理で、旬を楽しく味わってくださいね。		
ぎゅうにゅう	○	○			
エネルギー	小 676 kcal 中 796 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.2 g	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.6 g			
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g未満			
あかみどり	きゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ とうふ きわかめ のり ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ アスパラガス パプリカ きゅうり もやし ごぼう なす ねぎ まいたけ しいたけ	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのもことになる食品			
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも				

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、カラーでご覧になれます。