



令和3年

5月 きゅうしょくだより

①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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つのなかまに分けられます。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。

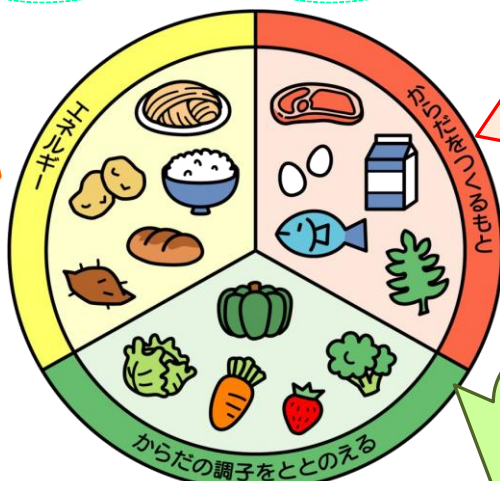


黄のなかま

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。



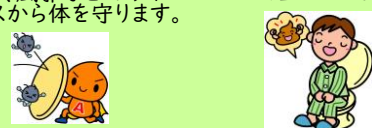
緑のなかま

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。




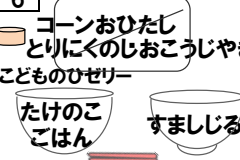
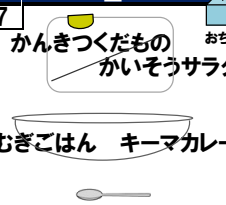
郷土料理紹介 14日「ぜんまい煮」

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、ぜんまいの他にもただけのこ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		5月の三条産品		今月の予定		6		7	
きゅうにゅう				24日(月) 振替休業日					
エネルギー		きゅうり こまつな ほうれんそう				コーンおひたし とりにくのじょうやき こどものひせりー		かんきつくだもの かいそうサラダ	
たんぱく質		なす		1年生は、 5月も100cc の牛乳です。		たけのこ ごはん すましじる		むぎごはん キーマカレー	
塩分		ぶたにく だいす		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		こどもの日献立			
あか						○		○	
みどり						前期 604 kcal 後期 707 kcal		前期 622 kcal 後期 740 kcal	
き						前期 29.2 g 後期 33.7 g		前期 20.9 g 後期 25.4 g	
						前期 2.6 g 後期 3 g		前期 2.9 g 後期 3.3 g	
						きゅうにゅう とりにく かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ		ぶたにく とりにく だいす かいそう ツナ	
						たけのこ こまつな もやし コーン えのきだけ にんじん ねぎ		たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり かんきつくだもの	
						こめ さとう ゼリー		こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	
こんだて		10		11		12		13	
きゅうにゅう		じゃがいもきんぴら たらのレモンソース		しおナムル ごまやきにく		ごまおかかきりざい いかのかりんあげ いちごのバナナコッタ		バンバンジー ぎょうざ2こ	
エネルギー		ごはん わかたけじる		ごはん みそワナン スープ		ごはん わかめ みそしる		ごはん あつあげの そばろに	
たんぱく質		○		○		後期のみ○		○	
塩分		前期 653 kcal 後期 771 kcal		前期 634 kcal 後期 747 kcal		前期 612 kcal 後期 869 kcal		前期 682 kcal 後期 817 kcal	
あか		前期 28.2 g 後期 32.8 g		前期 27.6 g 後期 31.7 g		前期 25.7 g 後期 37.5 g		前期 24.7 g 後期 28.7 g	
みどり		前期 2.2 g 後期 2.4 g		前期 1.9 g 後期 2.3 g		前期 2.7 g 後期 3.3 g		前期 1.7 g 後期 2 g	
き		きゅうにゅう たら ぶたにく わかめ とうふ みそ		きゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく みそ		後期のみぎゅうにゅう いか なつとう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ		きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
		レモン にんじん ごぼう いんげん たけの にんじん ねぎ えのきだけ		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こまつな もやし きゅうり キャベツ たら ねぎ		にんじん のぎわづけ たくあん えのきだけ ねぎ		きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ たら たけのこ しいたけ	
		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ワナン		こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワナン		こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも		こめ ごま さとう かたくりこ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	
								きゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、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

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

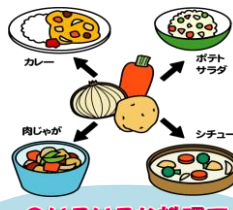
なんでも食べよう



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けば、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「ばっかり食べ」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、白いごはんの味のバランスがとれて、おいしく食べることができず。また、苦手なもの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 うめおかかあえ ししゃものなんばんづけ 	18 ハムのマリネ チーズオムレツ こめこコッパ パン 	19 のりナッツあえ かつおのごまけチャソース 	20 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) むぎごはん クツパスープ 	21 スタミナサラダ チキンみそカツ チーズ わかめごはん だんごじる 	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	前期 635 kcal 後期 745 kcal	前期 638 kcal 後期 785 kcal	前期 688 kcal 後期 841 kcal	前期 627 kcal 後期 748 kcal	前期 619 kcal 後期 753 kcal	
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29.8 g	前期 28.4 g 後期 34.8 g	前期 26 g 後期 31.5 g	前期 24.9 g 後期 28.7 g	前期 22.2 g 後期 26.4 g	
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 3.1 g 後期 3.6 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム あさり チーズ	ぎゅうにゅう かつお ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ たまご	わかめ とりこ みそ ハム あぶらあげ チーズ	
みどり	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん うめぼし きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ えのきだけ こまつな	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ アスパラ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	ぜんまい しいたけ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ	きゅうり キャベツ にんじん コーン にんにく ねぎ こまつな ごぼう しいたけ	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめこコッパパン さとう あぶら じゃがいも バター	こめ パンこ あぶら ごま さとう アーモンド じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ パンこ あぶら しらたまもち	
こんだて	24 振替休業日 	25 アスパラのフレンチサラダ マーマレードチキン コーンライス ミネストローネ 	26 なすのみそいため かますのしょうがやき ヨーグルト ごはん とり だんごじる 	27 あぶらあげのごますあえ おやこどんのぐ ごはん きりぼし だいこんの みそじる 	28 そくせきづけ ぶたとレバーのソースふう ごはん とうにゅう スープ 	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	前期 705 kcal 後期 835 kcal	前期 593 kcal 後期 835 kcal	前期 660 kcal 後期 771 kcal	前期 568 kcal 後期 693 kcal	前期 568 kcal 後期 693 kcal	
たんぱく質	前期 26.6 g 後期 31.1 g	前期 26.3 g 後期 37.4 g	前期 29.5 g 後期 33.8 g	前期 20.1 g 後期 24.4 g	前期 20.1 g 後期 24.4 g	
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ウィンナー あさり	後期のみぎゅうにゅう かます ぶたにく とりこ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこ たまご あぶらあげ とうふ みそ	ぶたにく ぶたレバー こんぶ とりこ とうふ とうにゅう	ぶたにく ぶたレバー こんぶ とりこ とうふ とうにゅう	
みどり	コーン オレンジ アスパラ キャベツ にんじん たまねぎ トマト にんにく	なす にんじん たまねぎ ピーマン だいこん こまつな ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ えだまめ こまつな もやし きりぼしだいこん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん ねぎ えのきだけ	しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん ねぎ えのきだけ	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	
こんだて	31 メロン イタリアンスープ カレーふうみ むぎごはん チリコンカーネ 	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! 5月は「きゅうり」です! 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。			栄養満点の給食の工夫をご紹介します! 参考してみてください。 家でも役立つ給食の工夫「食物繊維」 脂質異常や高血糖、高血圧などの予防に役立つ食物繊維は、1日分の4割を給食でとることを目標にしています。摂取量を増やす工夫の一つが麦ご飯で、米の1割を精麦に変えると、普段のご飯の約2倍の食物繊維がとれます。給食では、カレーや丼の時に麦ご飯にしています。栄養面だけでなく、ご飯がべちゃっとなりにくいなど、食味の良さもポイントです。
ぎゅうにゅう	○	○	○			
エネルギー	前期 656 kcal 後期 778 kcal	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 627 kcal 後期 830 kcal			
たんぱく質	前期 23.9 g 後期 27.6 g	前期 20.7-21.9 g 後期 27.0-41.8 g	前期 20.7-21.9 g 後期 27.0-41.8 g			
塩分	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.5 g未満	前期 2 g 後期 2.5 g未満			
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ	体を成長させるものになる食品				
みどり	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう メロン	体のちようしをとのえる食品				
き	こめ むぎ あぶら じゃがいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。