



令和3年

5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

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。

おほえよう！



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。

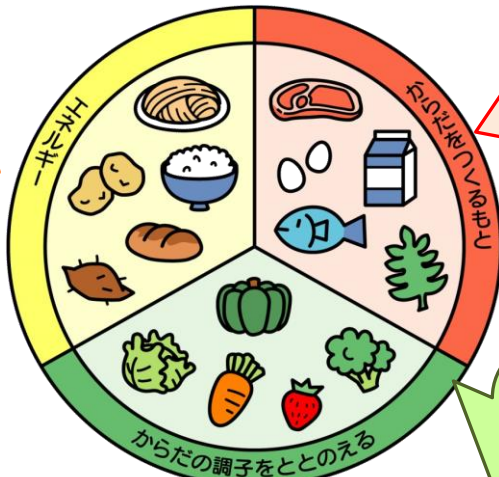


黄のなかま

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。



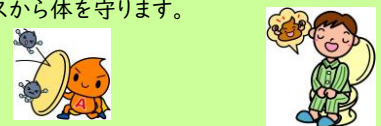
緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくなるよ

★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 きゅうり こまつな ほうれんそう なす ぶたにく だいす 給食のお米は三条産コヒカリの「七分づき米」を使用しています		今月の予定 10・11日 第四中3年なし 17・18日 井栗小6年なし 24日 月岡小、旭小なし 保内小なし 26日 本成寺中1年なし 第四中1年なし 28日 旭小なし 31日 西鱈田小なし		6 なのはなあえ とりにくのしおこうじやき デザート たけのこごはん すましじる こどもの日献立 ○ 小 626 kcal 中 724 kcal 小 26.3 g 中 30.1 g 小 3.3 g 中 3.8 g	7 かんぎつくだもの ひじきサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー 小 668 kcal 中 819 kcal 小 20.3 g 中 24.5 g 小 3 g 中 3.8 g
きゅうにゅう	○					
エネルギー	○					
たんぱく質	○					
塩分	○					
あかみどり	○					
き	○					
こんだて	10 かわりきんぴら しろみぎがなのレモンソース ごはん わかたけ じる	11 コマツナムル ぶたにくのどくせいソースいため ごはん なめこ スープ	12 パンサンスー しゅうまい チーズ ごはん マーボー どうふ	13 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん もずくの みぞしる	14 ぜんまいに ますのしおやき しょうゆ おこわ ゆばいり すましじる 三条まつり献立	
きゅうにゅう	○					
エネルギー	小 648 kcal 中 764 kcal	小 584 kcal 中 686 kcal	小 613 kcal 中 956 kcal	小 651 kcal 中 772 kcal	小 518 kcal 中 627 kcal	
たんぱく質	小 24.2 g 中 28.1 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 22.5 g 中 36.4 g	小 29.2 g 中 34 g	小 24.6 g 中 29.3 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 3.2 g 中 3.8 g	
あかみどり	しるみぎがな ぶたにく わかめ どうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ どうふ わかめ きゅうにゅう	しゅうまい かまぼこ どうふ ぶたにく みそ チーズ 中学のみぎゅうにゅう	いか なつとう ひじき あぶらあげ なると みそ もずく きゅうにゅう	ます とりく ゆば なると どうふ	
き	たけのこ レモン ごぼう にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ बीマン もやし こまつな にんじん きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ なめこ しょうが にんにく	きやべつ にんじん きゅうり ねぎ にら ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	にんじん こまつな のぎわなづけ たくあん ねぎ えのきだけ	ぜんまい たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ きぬさや	
き	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	こめ ほうさめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ あぶら ごま じゃがいも かたくりこ	しょうゆおこわ あぶら さとう	

★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、カラーでご覧になれます。



令和3年

5月 きゅうしよくだより ②

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

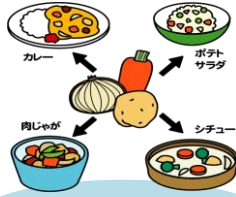
なんでも食べよう



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す。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 わふうマカロニサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ	18 にんじんとごぼうのシリシリ だしまきたまご わかめごはん あおなのみそしる	19 きゅうりのかぶうあえ かつおフライごまソース ごはん しおちゃんこぶスープ	20 ごまあえ あつあげのみそいため ごはん きこのさわにわん	21 ツナサラダ ミルクデザート メンチカツ コーンライス アスパラガスいり クラムチャウダー	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 747 kcal 中 891 kcal	小 584 kcal 中 691 kcal	小 613 kcal 中 740 kcal	小 608 kcal 中 713 kcal	小 596 kcal 中 739 kcal	
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.5 g	小 22.6 g 中 25.7 g	小 23.5 g 中 28.7 g	小 23.4 g 中 27.3 g	小 16.5 g 中 20.1 g	
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.7 g	
あか	だいず ぶたにく ツナ かつおぶし ベーコン きゅうにゅう	わかめ だしまきたまご ツナ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	かつおフライ とりく きゅうにゅう	あつあげ みそ ぶたにく オイスターソース きゅうにゅう	あさり ツな わかめ ベーコン メンチカツ きゅうにゅう	
みどり	たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな きゃべつ しめじ しょうが にんにく	にんじん ごぼう こまつな もやし えのきだけ ねぎ	きゅうり きゃべつ にんじん ほうれんそう にら えのきだけ ねぎ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう もやし きゃべつ にんじん まいたけ なめこ えのきだけ ほうしいたけ	とうもろこし たまねぎ にんじん きゃべつ アスパラガス しめじ	
き	こめ むぎ あぶら マカロニ じゃがいも ハヤシルウ	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら くるまふ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ホワイトルウ デザート	
こんだて	24 しょうゆフレンチ レバーとポテトのあげに ごはん まめまめじる	25 ナムル ビビンバのぐ(にくいいため) むぎごはん わかめスープ	26 さんさいいりきんぴら カマスのしょうがやき ごはん なすいりみそしる	27 だいコーンサラダ たけのこのあんかけどんぐ ごはん かきたまじる	28 かんきつくだもの だいずサラダ むぎごはん ハヤシルソース	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 665 kcal 中 785 kcal	小 596 kcal 中 711 kcal	小 512 kcal 中 759 kcal	小 634 kcal 中 749 kcal	小 579 kcal 中 695 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 33.1 g	小 24.4 g 中 28 g	小 23.8 g 中 35.5 g	小 27.7 g 中 32.2 g	小 18.3 g 中 19.8 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.2 g	
あか	とりく レバー ハム あぶらあげ うちまめ だいず みそ きゅうにゅう	ぶたにく わかめ とうふ なた ぎゅうにゅう	カマス ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ ヨーグルト 中学のみぎゅうにゅう	ぶたにく ツな たまご とうふ かまぼこ オイスターソース きゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム	
みどり	ほうれんそう もやし にんじん こまつな えのきだけ だいこん ねぎ しょうが	ぜんまい たけのこ ほうしいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん もやし えのきだけ にんにく	さんさい にんじん ごぼう なす たまねぎ こまつな えのきだけ	たけのこ たまねぎ にんじん にら きくらげ だいこん きゃべつ きゅうり とうもろこし ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ きゃべつ きゅうり かんきつくだもの	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	
こんだて	31 きゅうりのうめおかがあえ ししゃものなんばんづけ ごはん さんさいじる	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! 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。			なるほど! 栄養満点の給食の工夫をご紹介します! 参考にしてみてください。 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こと、食味の良さもポイントです。
ぎゅうにゅう	○	○				
エネルギー	小 621 kcal 中 735 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 23.3 g 中 27.5 g	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g				
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満				
あか	ししゃも あつあげ かつおぶし みそ きゅうにゅう	体を成長させるものになる食品				
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり きゃべつ うめぼし しょうが さんさい ねぎ ほうれんそう なめこ	体のちようしをとのえる食品				
き	こめ さとう あぶら	体をうごかすエネルギーのもことになる食品				

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。