



令和3年

5月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。

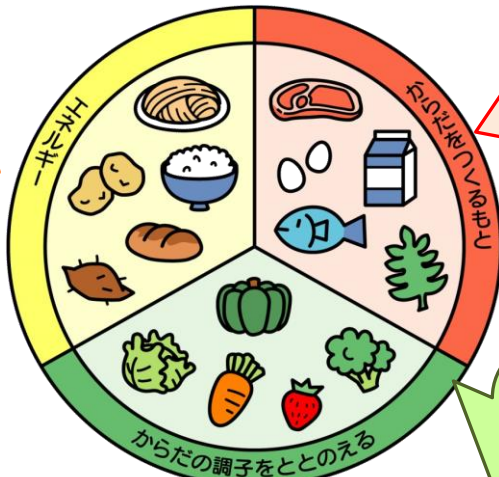


黄のなかま

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。



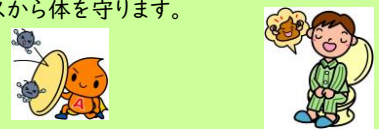
緑のなかま

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 13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>			<h3>今月の予定</h3> <p>【小学校】 24日(月) 運動会代休 給食なし</p>	
ぎゅうにゅう	<p>なす だいす</p>			<p>ぶたにく</p>	
エネルギー	<p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>	
たんぱく質	<p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>	
塩分	<p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>	
あかみどり	<p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>	
き	<p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p>			<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>	
こんだて	<p>10</p> <p>マカロニサラダ チリコンカーネ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p>	<p>11</p> <p>なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>	<p>12</p> <p>パンサンスー きょうざ(2こ)</p> <p>ミルクゼリー</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p>	<p>13</p> <p>ぜんまいに ますのしおやき</p> <p>ごましお</p> <p>せきはん ゆばいり すましじる</p>	<p>14</p> <p>こんぶあえ とりのからあげ</p> <p>ごはん こうやどうふの たまごどじ</p>
ぎゅうにゅう	<p>中のみ〇</p>			<p>三條まつり献立</p>	
エネルギー	小 769 kcal 中 922 kcal	小 652 kcal 中 770 kcal	小 589 kcal 中 863 kcal	小 588 kcal 中 701 kcal	小 625 kcal 中 763 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.6 g	小 30.7 g 中 35.6 g	小 21.9 g 中 33.1 g	小 27.1 g 中 34.8 g	小 24.2 g 中 29.2 g
塩分	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、チーズ、ハム、ベーコン	ぎゅうにゅう、いかに、なつとう、ひじき、かまぼこ、とりにく、とうふ、わかめ、たまご	とりにく、だいす、ハム、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ます、あぶらあげ、とりにく、ゆば、なると、とうふ、あずき	とりにく、こんぶ、こうやどうふ、たまご
みどり	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、えだまめ、きゅうり、きやべつ、とうもろこし、しめじ、トマト、さやいんげん、パセリ	にんじん、きゅうり、こまつな、のぎ、わな、しそのみ、たくあん、しょうが、ねぎ	もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、きやべつ	ぜんまい、たけのこ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	きやべつ、きゅうりにんじん、たくあん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、さやえんどう
き	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、バター、こむぎこ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、はるさめ、こめ、さとう、こめ、あぶら、あぶら、かたくりこ、こむぎこ	せきはん、こめ、あぶら、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、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 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

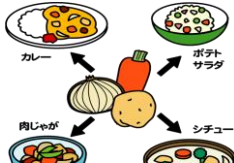
なんでも食べよう



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、体に不調が起きてしまいます。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 きりぼしだいごんは とうふハンバーグオニオンソース 	18 ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくいため) むぎごはん みそワンタン スープ 	19 きゅうりのかふうあえ かつおフライソースがけ ごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ 	20 ちくさあえ とりにくのしおこうじやき たけのご ごはん はなふの すましじる 	21 ひじきサラダ のむヨーグルト かんきつくだもの むぎごはん だいずいり ポークカレー 	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 612 kcal 中 722 kcal	小 631 kcal 中 750 kcal	小 616 kcal 中 746 kcal	小 574 kcal 中 702 kcal	小 656 kcal 中 782 kcal	
たんぱく質	小 23 g 中 26.4 g	小 25.9 g 中 30.4 g	小 24.2 g 中 29.7 g	小 25.7 g 中 30.2 g	小 20.6 g 中 23.8 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.9 g 中 3.3 g	
あか	きゅうにゅう、だいず、とうふ、とり、 ぶたにく、みそ	きゅうにゅう、ぶたにく、みそ	きゅうにゅう、かつお、ハム、とり	きゅうにゅう、とり、あぶらあげ、 たまご、とうふ	のむヨーグルト、ぶたにく、だいず、ひじき、ハム	
みどり	たまねぎ、きりぼしだいごん、にんじん、 しいたけ、さやいんげん、だいごん、しめじ、 こまつな、ねぎ	ぜんまい、しいたけ、きりぼしだいごん、 ほうれんそう、にんじん、きやべつ、たまねぎ、 とうもろこし	きゅうり、きやべつ、にんじん、らえのきたけ、 ねぎ、トマト	たけのこ、きやべつ、ほうれんそう、もやし、 たまご	にんじん、たまねぎ、トマト、りんご、きゅうり、 きやべつ、とうもろこし、かんきつくだもの	
き	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ワンタン	こめ、あぶら、さとう、こまあぶら、くるまふ、 こむぎ、かたくりこ	こめ、さとう、ふ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、 こむぎ、かたくりこ	
こんだて	24 ツナサラダ とりにくとレバーのなかよしあえ ごはん うちまめいり みそしる 	25 こんにやくサラダ たけのこのあんかけどんのぐ ごはん あつあげの みそしる 	26 さんさいきんぴら かますのしょうがやき ヨーグルト ごはん なすいり みそしる 	27 ポテトサラダ たまごやき ごはん とうふの みそしる 	28 うめおかかあえ ししゃものなんばんづけ (2ひき) ごはん なめこわらび のみそしる 	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 - kcal 中 831 kcal	小 626 kcal 中 741 kcal	小 521 kcal 中 770 kcal	小 674 kcal 中 795 kcal	小 573 kcal 中 702 kcal	
たんぱく質	小 - g 中 35.2 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 24.7 g 中 36.7 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 21.5 g 中 25.6 g	
塩分	小 - g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.6 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	
あか	とり、ぶたレバー、ツナ、あぶらあげ、 とうふ、うちまめ、みそ	きゅうにゅう、ぶたにく、ハム、あつあげ、 わかめ、みそ	かます、ぶたにく、とり、あぶらあげ、 とうふ、みそ、ヨーグルト、中のみぎゅうにゅう	きゅうにゅう、たまご、ハム、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	ジョア、ししゃも、かつおぶし、ぶたにく、 あぶらあげ、みそ	
みどり	レモン、ほうれんそう、きやべつ、にんじん、 だいごん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、トマト	たけのこ、たまねぎ、にんじん、らえのきたけ、 きやべつ、きゅうり、とうもろこし、もやし、ねぎ	こぼろしょうが、にんじん、さやいんげん、 わらび、なす、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、まいたけ、 にんじん、だいごん、ねぎ、こまつな	きやべつ、きゅうり、にんじん、うめ、 わらび、なめこ	
き	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ	
こんだて	31 かわりきんぴら しゅうまい(2こ) ごはん わかたけじる 	基準 ふくさい しゅうまい しゅうよく ふくさい 	フレッシュ通信 ~旬を食べよう! なるほど! 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く、食味の良さもポイントです。
ぎゅうにゅう	○	○				
エネルギー	小 598 kcal 中 734 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 23.1 g 中 28.2 g	小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g				
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g未満				
あか	きゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とうふ、みそ	体を成長させるものになる食品				
みどり	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たけのこ、 ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ	体のちようしをとのえる食品				
き	こめ、じゃがいも、あぶら、こむぎ、さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品				

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。