



令和3年

5月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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つの仲間に分けられます。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。

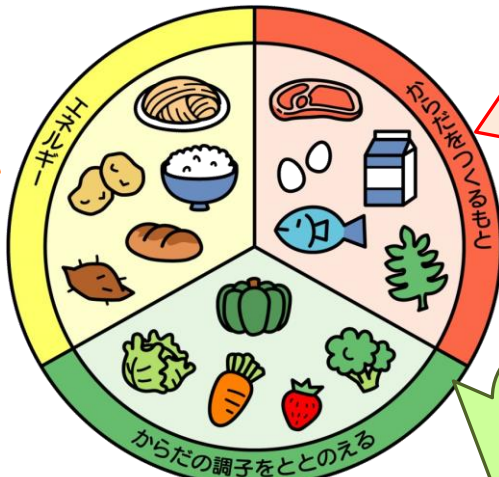


黄のなかま

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。



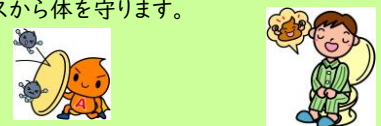
緑のなかま

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	<h3>5月の三条産品</h3> <p>きゅうり こまつな ほうれんそう なす</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>今月の予定</h3> <p>20日(木)、21日(金) 栄中 給食なし</p> <p>24日(月) 栄中央小・栄北小 大面小 給食なし</p> <p>27日(木) 大面小4年生給食なし</p> <p>28日(金) 栄北小5・6年生給食なし</p>		6	7																						
きゅうにゅう	<p>わふうマカロニサラダ とりにくのみそやき かしわもち</p> <p>たけのこごはん すましじる</p> <p>かきつくだもの かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>																												
エネルギー	<p>こどもの日献立</p> <p>○</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>691 kcal</td> <td>中</td> <td>810 kcal</td> <td>小</td> <td>569 kcal</td> <td>中</td> <td>703 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>27 g</td> <td>中</td> <td>31.1 g</td> <td>小</td> <td>16.4 g</td> <td>中</td> <td>19.8 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2.7 g</td> <td>中</td> <td>3.2 g</td> <td>小</td> <td>3.1 g</td> <td>中</td> <td>3.9 g</td> </tr> </table>					小	691 kcal	中	810 kcal	小	569 kcal	中	703 kcal	小	27 g	中	31.1 g	小	16.4 g	中	19.8 g	小	2.7 g	中	3.2 g	小	3.1 g	中	3.9 g
小	691 kcal	中	810 kcal	小	569 kcal	中	703 kcal																						
小	27 g	中	31.1 g	小	16.4 g	中	19.8 g																						
小	2.7 g	中	3.2 g	小	3.1 g	中	3.9 g																						
たんぱく質	<p>とりにく、ツナ、かつおぶし とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう たけのこ、にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ、えのきたけ ねぎ、こまつな こめ、ノンエッグマヨネーズ マカロニ、かしわもち</p> <p>ぶたにく ハム、わかめ にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ コーン、かきつくだもの こめ、おおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら</p>																												
塩分	<p>10</p> <p>ごもくきんぴら しろみぎがなのレモンソース</p> <p>ごはん わかたけじる</p> <p>11</p> <p>コーンサラダ ハンバーグバーベキューソース</p> <p>こめごはん アスパラのクリームに</p> <p>12</p> <p>パンサンスー しゅうまい</p> <p>ミニレアチーズ</p> <p>ごはん マーボーあつあげ</p> <p>13</p> <p>うめなっとうあえ いかのかりんあげ</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p> <p>14</p> <p>ぜんまいに ますのしおやき</p> <p>ヨーグルト</p> <p>しょうゆおこわ ゆばいりすましじる</p>																												
あかみどり	<p>メルルーサ、ぶたにく、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう にんじん、いんげん たまねぎ、ねぎ ごぼう、たけのこ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも</p> <p>ぶたにく、とりにく、ベーコン チーズ、ぎゅうにゅう にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、たまねぎ アスパラガス、マッシュルーム こめごはん、さとう あぶら、じゃがいも</p> <p>ぶたにく、ハム、あつあげ みそ、レアチーズ、中学のみぎゅうにゅう にんじん、もやし、こまつな コーン、なす、ねぎ たまねぎ、たけのこ、にら こめ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ こま、ごまあぶら、かたくりこ</p> <p>いか、なっとう、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、こまつな、もやし たくあん、うめ、たまねぎ キャベツ、ぶなしめじ こめ、あぶら かたくりこ、じゃがいも</p> <p>ます、とりにく、ゆば ヨーグルト たけのこ、ぜんまい にんじん、だいこん こまつな、えのきたけ、いんげん こめ、もちこめ、あぶら、さとう</p>																												
き	<p>中学のみ○</p> <p>三条まつり献立</p>																												

★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

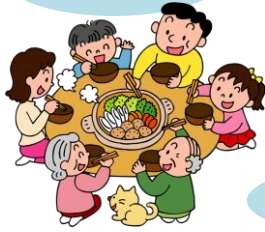
栄養給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。

●楽しい環境で食べよう



* 苦手なものを減らすコツ *



●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出来ます。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 さんさいきんぴら かますのしょうがやき 	18 ごまつナムル ぶたにくのソースいため 	19 きゅうりのかふうあえ かつおフライごまソース 	20 しょうゆフレンチ ぶたにくとくるまふのあげに 	21 アスパラのコロコロサラダ オムレツケチャップソース
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 611 kcal 中 726 kcal	小 606 kcal 中 710 kcal	小 617 kcal 中 745 kcal	小 691 kcal 中 - kcal	小 544 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.5 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 24.2 g 中 29.5 g	小 30.5 g 中 - g	小 18.4 g 中 - g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 - g	小 2.7 g 中 - g
あか	かます、ぶたにく、だいず、みそ とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ハム とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	かつお、とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、わかめ、みそ だいず、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまご、ハム、あさり ベーコン、チーズ、ぎゅうにゅう
みどり	ぜんまい、わらび、ごぼう なす、たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ	たまねぎ、ピーマン、まいたけ にんじん、こまつな、もやし、コーン はくさい、ねぎ、えのきたけ、なめこ	きゅうり、キャベツ はくさい、にら、にんじん ねぎ、えのきたけ	いんげん、にんじん ほうれんそう、もやし、だいこん コーン、ねぎ、ぶなしめじ	コーン、アスパラガス きゅうり、にんじん たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム
き	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ ごま、ごまあぶら、くるまふ	こめ、かたくりこ あぶら、くるまふ	こめ、さとう じゃがいも、あぶら
こんだて	24 あおだいずサラダ グラタン 	25 ピビンバのぐ(ナムル) ピビンバのぐ(にくいため) 	26 ゆかりあえ ししゃものなんばんづけ ぎゅうにゅうパバロア 	27 にんじんとごぼうのしりしり とうふハンバーグおろしソース 	28 だいコーンサラダ チリコンカーネ
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 - kcal 中 819 kcal	小 614 kcal 中 718 kcal	小 568 kcal 中 849 kcal	小 608 kcal 中 715 kcal	小 669 kcal 中 802 kcal
たんぱく質	小 - g 中 30.2 g	小 25.9 g 中 29.9 g	小 17.6 g 中 29.6 g	小 23.4 g 中 26.8 g	小 27.3 g 中 31.2 g
塩分	小 - g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	とりにく、チーズ、だいず、ハム とうふ、あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう	ししゃも、とりにく、とうふ あぶらあげ、中学のみぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、ツナ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく だいず、ウィンナー、ジョア
みどり	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり にんじん、ぶなしめじ	ぜんまい、たけのこ、ほうれんそう、メンマ もやし、にんじん、きりぼしだいこん キャベツ、ねぎ、えのきたけ、コーン	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しそ かぶ、きゅうり、キャベツ、だいこん ねぎ、なめこ、わらび、ぜんまい	だいこん、にんじん ごぼう、もやし、こまつな えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、いんげん だいこん、キャベツ、きゅうり コーン、ぶなしめじ
き	こめ、マカロニ あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、ワンタンのかわ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、デザート	こめ、さとう あぶらあげ、じゃがいも	こめ、おむぎ、あぶら さとう、じゃがいも
こんだて	31 わかめときゅうりのあえもの たけのこあんかけどんのぐ 	基準 ふくさい しゅさい 	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。 		
ぎゅうにゅう	○	○			
エネルギー	小 627 kcal 中 742 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.1 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	ぶたにく、とりにく、わかめ とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ きくらげ、もやし、きゅうり コーン、こまつな、ねぎ、えのきたけ	体のちようしをとのえる食品			
き	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、かたくりこ	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。