



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。

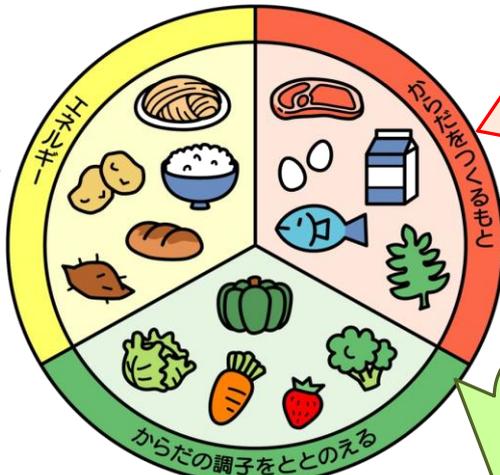


黄のなかま

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。



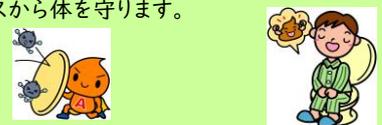
緑のなかま

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	<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 だいたす</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>かきわたもち</p> <p>かきわたもち</p> <p>かきわたもち</p>					<p>かきわたもち</p> <p>かきわたもち</p> <p>かきわたもち</p>				
エネルギー	<p>小 691 kcal 中 810 kcal 小 569 kcal 中 703 kcal</p>									
たんぱく質	<p>小 27 g 中 31.1 g 小 16.4 g 中 19.8 g</p>									
塩分	<p>小 2.7 g 中 3.2 g 小 3.1 g 中 3.9 g</p>									
あかみどり	<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、かきわたもの こめ、おおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら</p>									
き	<p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>									
こんだて	10	11	12	13	14					
きゅうにゅう	<p>ごもくきんぴら しろみぎがなのレモンソース</p> <p>コーンサラダ ハンバーグバーベキューソース</p> <p>パンサンスー しゅうまい</p> <p>うめなっとうあえ いかのかりんあげ</p> <p>ごもくきんぴら しろみぎがなのレモンソース</p> <p>ごもくきんぴら しろみぎがなのレモンソース</p>									
エネルギー	<p>小 621 kcal 中 735 kcal 小 585 kcal 中 714 kcal 小 594 kcal 中 888 kcal 小 656 kcal 中 776 kcal 小 579 kcal 中 720 kcal</p>									
たんぱく質	<p>小 26.5 g 中 30.6 g 小 29.7 g 中 36.2 g 小 19.9 g 中 32.7 g 小 30.1 g 中 34.8 g 小 24.2 g 中 29.7 g</p>									
塩分	<p>小 2.1 g 中 2.3 g 小 3.2 g 中 3.9 g 小 1.7 g 中 2.4 g 小 2.3 g 中 2.6 g 小 2.5 g 中 3.2 g</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、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</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</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</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</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>かたくりこ、じゃがいも かたくりこ、じゃがいも かたくりこ、じゃがいも かたくりこ、じゃがいも</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、カラーでご覧いただけます。



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、白いごはんの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、苦手なものも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、とりこ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、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	とりこ、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、とりこ ぎゅうにゅう	ししゃも、とりこ、とうふ あぶらあげ、中学のみぎゅうにゅう	とうふ、とりこ、ツナ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ だいず、ウインナー、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、ワントンのかわ	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。 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割を精麦に変えること、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	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、とりこ、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。