



令和3年

5月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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。

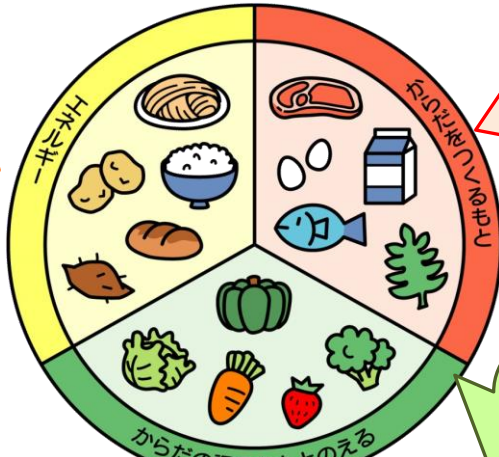


黄のなかま

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、だいず 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		基準 ふくさい、しゅさい、しゅしょく、ふくさい	6 なのはなあえ、とりにくのしおこうじやき、ミニたいやき、ごもくごはん、すましじる こどもの日献立	7 かんき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
ぎゅうにゅう	○		○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal	小 694 kcal 中 817 kcal	小 691 kcal 中 821 kcal	
たんぱく質	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.6 g	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.6 g	小 28.9 g 中 33.7 g	小 20.9 g 中 23.9 g	
塩分	小 2.0 g未満 中 2.5 g未満	小 2.0 g未満 中 2.5 g未満	小 2.9 g 中 3.3 g	小 3.3 g 中 3.7 g	
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	体を成長させるもとになる食品	きゅうにゅう ひじき とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ ほうれんそう もやし にんじん コーン こまつな ねぎ	のむヨーグルト ぶたにく だいず ひじき ツナ きゅうにゅう たまねぎ にんじん りんごピューレ もやし きゅうり かんきつくだもの	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ さとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ	
こんだて	10 こまつナムル、ぶたにくのどくせいスープ、なめこのスープ、ごはん	11 こますあえ、しろみぎがなのレモンソース、ごはん、あさりのみそしる	12 パンサンスー、シューマイ、ミルクデザート、ごはん、マーボー豆腐	13 なつとうのうめあえ、メンチカツ、ごはん、あおなのみそしる	14 ぜんまいにべにますのしおやき、しょうゆおこわ、ゆばいり、すましじる 三条まつり献立
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 653 kcal 中 773 kcal	小 618 kcal 中 742 kcal	小 559 kcal 中 785 kcal	小 669 kcal 中 779 kcal	小 514 kcal 中 652 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.3 g	小 24.9 g 中 29.6 g	小 16.5 g 中 25.4 g	小 24.2 g 中 27.2 g	小 25.2 g 中 31.7 g
塩分	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ たまねぎ ピーマン こまつな もやし にんじん きゅうり なめこ だいこん ねぎ	きゅうにゅう たら ハム あさり あぶらあげ みそ レモンかじゅう こまつな もやし にんじん コーン だいこん えのき ねぎ	中のみぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ にら こまつな しいたけ もやし たまねぎ	きゅうにゅう ぶたにく なつとう あぶらあげ とうふ ひじき みそ にんじん こまつな もやし た(あん) ume ねぎ えのき だいこん たまねぎ	べにますとりにく ゆば なた とうふ ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ ねぎ きぬさや
き	こめ さとう あぶら こまあぶら ごま	こめ かたくりに さとう ごま こまあぶら	こめ シューマイのかわ はるさめ パンこ ごま こまあぶら さとう あぶら かたくりに	こめ あぶら パンこ かたくりに さとう こまごこ	もちこめ あぶら さとう きんときまめ

★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

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

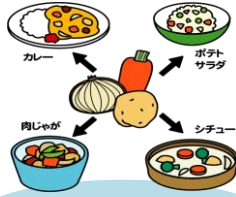
なんでも食べよう



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 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 きゅうりのかふうあえ かつおフライごまソース ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	19 にんじんとごぼうのシリシリ とうふハンバーグおろしソース ごはん さんさいじる	20 しょうゆフレンチ ぶたレバーとさつまいものあげに ごはん まめまめじる	21 ツナサラダ オムレツゲチャップソース ヨーグルト ごはん アスパラがい りクリームスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 711 kcal 中 843 kcal	小 605 kcal 中 715 kcal	小 604 kcal 中 719 kcal	小 727 kcal 中 869 kcal	小 594 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.1 g	小 24.8 g 中 29.2 g	小 23.3 g 中 27.1 g	小 30.4 g 中 36.3 g	小 20.7 g 中 28.4 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.5 g
あか	きゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ かつおぶし ベーコン	きゅうにゅう かつお とりにく	きゅうにゅう とうふ とりにく ツナ あつあげ みそ	きゅうにゅう ぶたにく ハム みそ あぶらあげ うちまめ だいずペースト	ヨーグルト きゅうにゅう たまご ツナ ベーコン わかめ
みどり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン マッシュルーム パセリ	きゅうり キャベツ にんじん こまつな いら えのき ねぎ	だいこん にんじん ごぼう わらび みずな やまうど たまねぎ たけのこ ねぎ ほうれんそう なめこ	ほうれんそう もやし にんじん こまつな えのき だいこん ねぎ	にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ ぶなしめじ コーン
き	こめ むぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	こめ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ こむぎこ	こめ さとう あぶら	こめ かつくりこ さつまいも さとう あぶら	こめ さとう ごまあぶら ホワイトルウ
こんだて	24 かいそうサラダ だいずのスパイシーまき ごはん コーンスープ	25 がわりきんびら カマスのしょうがやき かんきつくだもの ごはん なすいり みそじる	26 だいコーンサラダ とりにくのからあげ チーズ ごはん がきたまじる	27 ナムル シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん わかめスープ	28 こんぶあえ さばのみそに ごはん あつあげの そぼろに
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 28.6 kcal 中 857 kcal	小 620 kcal 中 721 kcal	小 581 kcal 中 840 kcal	小 660 kcal 中 kcal	小 590 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 28.6 g	小 27 g 中 29.6 g	小 22.5 g 中 33.4 g	小 23.7 g 中 g	小 25.7 g 中 29.1 g
塩分	小 2.4 g 中 3.6 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	きゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ かいそう かまぼこ	きゅうにゅう ミナミカゴカマス ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	中のみきゅうにゅう とりにく ツナ かまぼこ たまご とうふ チーズ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ ハム わかめ とうふ なたと	さば こんぶ ぶたにく あつあげ みそ
みどり	たまねぎ にんじん もやし みかん きゅうり コーン ほうれんそう	ごぼう にんじん いんげん なす たまねぎ こまつな えのき かんきつくだもの	ごぼう にんじん きゅうり コーン にんじん ねぎ こまつな	きりほしたいん たまねぎ こまつな もやし にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ いんげん えのき	キャベツ かぶ にんじん たくあん たまねぎ もやし しいたけ いんげん
き	こめ あぶら さとう かつくりこ はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ かつくりこ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう かつくりこ
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 うちまめ みそじる	<h3>今月の予定</h3> <p>19日(水)~21日(金) 下中3年給食なし</p> <p>24日(月) 全小学校給食なし</p> <p>27日(木) 下中給食なし</p>			
ぎゅうにゅう	○				
エネルギー	小 659 kcal 中 778 kcal				
たんぱく質	小 25.5 g 中 29 g				
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g				
あか	きゅうにゅう ししゃも あぶらあげ うちまめ だいずペースト みそ かつおぶし				
みどり	きゅうり キャベツ うめ こまつな にんじん えのき だいこん ねぎ				
き	こめ あぶら さとう かつくりこ				

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。

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。

★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。