



令和3年

# 5月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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。

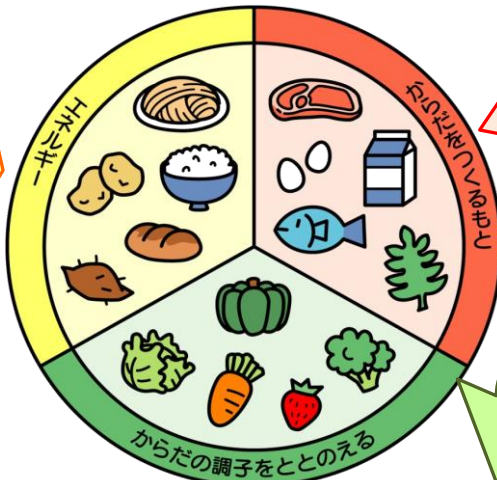


### 黄のなかま

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。



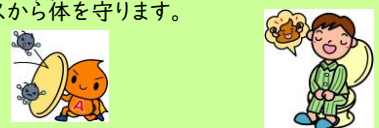
### 緑のなかま

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 13日(木)「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 だいす</p> <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>			<h3>今月の予定</h3> <p>14日(金) 須須小なし 24日(月) 上林小なし " 大島小なし</p> <p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>		6	7
ぎゅうにゅう	○			○	○		
エネルギー	小 664 kcal 中 784 kcal	小 663 kcal 中 796 kcal	小 664 kcal 中 784 kcal	小 663 kcal 中 796 kcal	小 663 kcal 中 796 kcal		
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.5 g	小 20 g 中 23.5 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 20 g 中 23.5 g	小 20 g 中 23.5 g		
塩分	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 3.2 g		
あかみどり	とりにく たまご かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ねぎ こんにやく しいたけ こまつな たけのこ ごはん かたくりこ あぶら こめこ さとう デザート	ぶたにく だいす ひじき ハム のむヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんじん りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かんきつだもの むぎごはん じゃがいも あぶら カレール さとう	なのはなあえ とりのしおからあげ こどものひデザート たけのこ ごはん すましじる	かんきつだもの ひじきサラダ むぎごはん だいすいり ポークカレー	こどもの日献立		
き	○	○	○	○	○		
こんだて	10	11	12	13	14		
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○		
エネルギー	小 633 kcal 中 746 kcal	小 658 kcal 中 813 kcal	小 526 kcal 中 774 kcal	小 594 kcal 中 701 kcal	小 569 kcal 中 688 kcal		
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.2 g	小 27.9 g 中 33.7 g	小 16.6 g 中 26.9 g	小 28.8 g 中 33.8 g	小 21.2 g 中 25.2 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.5 g 中 4.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g		
あかみどり	メルルーサ ぶたにく わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう ごぼう にんじん レモン こんにやく さやいんげん たけのこ ほうれんそう ねぎ	ウインナー わかめ ツナ あさり ベーコン ぎゅうにゅう キャベツ にんじん アスパラガス しめじ たまねぎ	たまご なつとう ひじき もずく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にんじん こまつな のぎわな たくあん ねぎ しめじ	ます とりにく ゆば なたとう ぎゅうにゅう ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ こんにやく ねぎ えのきたけ こまつな	ぶたにく ぶたレバー ハム あぶらあげ みそ チーズ ほうれんそう もやし にんじん だいにん ねぎ なめこ わらび さんさい しょうが		
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	パン さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ごはん じゃがいも デザート	おこわ あぶら さとう	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう あぶら		

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。



令和3年

# 5月 きゅうしよくだより ②

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

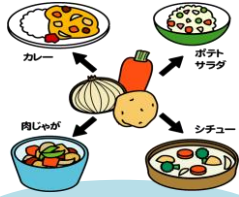
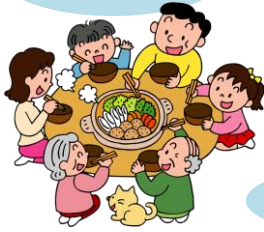
## なんでも食べよう



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 かいそうサラダ さけのキャブやき ごはん ミネストローネ	18 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 ごはん あおなのみそしる	19 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	20 だいこんサラダ たけのこのあんかけどんのぐ ごはん かきたまじる	21 パンサンズー ぎょうざ ミルクデザート ごはん マーボーあつあけ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 642 kcal 中 761 kcal	小 601 kcal 中 708 kcal	小 627 kcal 中 737 kcal	小 608 kcal 中 719 kcal	小 594 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 23.8 g 中 27.2 g	小 23.8 g 中 27.4 g	小 27.4 g 中 31.7 g	小 17.6 g 中 21.5 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	サケ かいそう とりこく ベーコン みそ いんげんまめ きゅうにゅう	とうふハンバーグ ツナ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	かつお とりこく きゅうにゅう	ぶたにく ツナ かまぼこ とうふ たまご きゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ ぎょうざ かまぼこ
みどり	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ セロリ にんにく トマト	だいこん にんじん ごぼう こんにやく もやし えのきたけ こまつな ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん はくさい いら えのきたけ ねぎ しょうが	たけのこ たまねぎ にんじん いら きくらげ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし こまつな	にんじん ねぎ チンゲンサイ たけのこ もやし たまねぎ いら しいたけ にんにく しょうが キャベツ こまつな
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ オリーブ油	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ ごま さとう あぶら ごまあぶら ラー油 ふ	ごはん あぶら かたくりこ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ デザート
こんだて	24 ナムル ピピンパのぐ(にくいため) むぎごはん わかめスープ	25 のりナッツあえ さばのしょうがやき ごはん とんじる	26 じゃこサラダ ぶたにくのどくせいソースいため ごはん なめこのスープ	27 きゅうりのうめおかかあえ ししゃものなんばんづけ ごはん まめまめじる	28 さんさいきんぴら とりのみそやき ヨーグルト ごはん にくじゃが
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 619 kcal 中 739 kcal	小 653 kcal 中 776 kcal	小 502 kcal 中 752 kcal	小 639 kcal 中 764 kcal	小 598 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 20.8 g 中 23.9 g	小 25.3 g 中 29.6 g	小 18.7 g 中 29.6 g	小 23.1 g 中 27.5 g	小 27.9 g 中 33.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぶたにく わかめ とうふ きゅうにゅう	さば のり ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ちりめんじゃこ とうふ わかめ きゅうにゅう	ししゃも かつおぶし あぶらあげ だいず うちまめ みそ きゅうにゅう	とりこく さつまあげ だいず ぶたにく ヨーグルト
みどり	しいたけ ぜんまい たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん こまつな ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん こんにやく しょうが だいこん ねぎ ごぼう	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん とうもろこし なめこ はくさい ねぎ	きゅうり キャベツ うめぼし だいこん しめじ こまつな ねぎ	さんさい わらび にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ さやいんげん
き	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん アーモンド じゃがいも	ごはん さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも
こんだて	31 マカロニサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ	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。		
ぎゅうにゅう	○	○			
エネルギー	小 692 kcal 中 820 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 21.3 g 中 24.5 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 だいず チーズ ハム ベーコン 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 にんじん さやいんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ こまつな パセリ	体のちようしをとのえる食品			
き	ごはん あぶら マカロニ ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	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。

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。

なるほど！

### 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など、食味の良さもポイントです。

