



令和3年度

6月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をしょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる	ビタミンA: 歯茎を丈夫にする
たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる	ビタミンC: 歯の成長を助ける

よくかむためにはどうしたらいいの？

①調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。



②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。



③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのある液がたくさん出ます。



④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。



今月の予定

15日 後期課程なし
17・18日 6年生なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



フレッシュ通信~旬を食べよう!~ 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	わふうマカロニサラダ かますのでりやき	のりナッツあえ とりにくのゆずからあげ	わかめとツナのあえもの かつおのたつたあげ	ゆかりあえ かみかみどんのぐ
主食(しゅしょく)	副菜(ふくさい)	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん
副菜(ふくさい)		ぐるまふのみそしる	もずくスープ	キムチじる	うちまめのみそしる
きゅうにゅう	○	○	○	○	かみかみ献立
エネルギー	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 639 kcal 後期 757 kcal	前期 689 kcal 後期 812 kcal	前期 651 kcal 後期 764 kcal	前期 585 kcal 後期 694 kcal
たんぱく質	前期 20.7-31.9 g 後期 27.0-41.6 g	前期 27.3 g 後期 32.2 g	前期 26.9 g 後期 31.1 g	前期 25.9 g 後期 29.2 g	前期 21.5 g 後期 25 g
塩分	前期 2 g 未満 後期 2.5 g 未満	前期 1.7 g 後期 2.1 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.7 g 後期 2.2 g	前期 1.9 g 後期 2.1 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	きゅうにゅう かます とりにく かつおぶし たいず みそ	きゅうにゅう とりにく かまぼこ なたも もずく とうふ	きゅうにゅう かつお わかめ ツナ ぶたにく あつあげ みそ	ぶたにく とうふ うちまめ みそ ヨーグルト
き	体のちよしょうをとのえる食品	たまねぎ キャベツ コーン にんじん こまつな だいこん	にんじん キャベツ こまつな にんじん えのきだけ たけのこ	もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさいキムチ	きくらげ ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり だいこん しめじ ねぎ こまつな
こんだて	7 きりほしだいこんのやきそばふう いわしのオレンジに	8 こまつなとだいずのサラダ ハンバーグオニオンソース	9 からしあえ ぶたとレバーのスタミナあげ フルーツあんぱん	10 チャプチェ いかのみそマヨやき	11 メロン ごまじゃこサラダ
主食(しゅしょく)	ごはん	カレーピラフ	ごはん	ごはん	むぎごはん
副菜(ふくさい)	なめこのみそしる	アスパラのクリームに	おじゃがだんごじる	ちゅうかコーンたまごスープ	ポークカレー
きゅうにゅう	○	○	後期のみ○	○	
エネルギー	前期 610 kcal 後期 719 kcal	前期 724 kcal 後期 781 kcal	前期 646 kcal 後期 882 kcal	前期 639 kcal 後期 747 kcal	前期 582 kcal 後期 705 kcal
たんぱく質	前期 25.5 g 後期 29.4 g	前期 28.8 g 後期 32.9 g	前期 21.1 g 後期 32.4 g	前期 26.7 g 後期 30.8 g	前期 18.9 g 後期 22.1 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g
あかみどり	きゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たいず チーズ	後期のみきゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー かまぼこ あぶらあげ とうふ とうにゅう	きゅうにゅう いか ぶたにく たまご みそ	ぶたにく ちりめんじゃこ
き	きりほしだいこん キャベツ ビーマン にんじん だいこん なめこ ねぎ こまつな オレンジ	たまねぎ コーン こまつな キャベツ にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たら キャベツ こまつな しめじ にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう もも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ ぶぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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 からご覧になれます。



おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつの食べ方を見直してみよう。

おやつとむし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気をつけましょう。おやつのは、歯みがきやフックウガイを忘れずに！



なるほど！

家でも役立つ給食の工夫「よく噛む」

給食では、和え物に切干大根や塩昆布、細く切ったたくあん、こんにやく等を加えることがあります。切干大根は煮るとやわらかくなりますが、さつとゆでるとコリコリ食感が残り、噛み応えがあります。ご家庭でもぜひお試しください！

上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて！

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



おすすめのおやつ

ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ！

②量に気をつけて！

おやつの目安は1日150~200kcalです。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認しよう！

③時間に気をつけて！

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 もやしのナムル チンジャオロース かたぬきチーズ ごはん わかめのちゅうかスープ	15 あざりりきりほしだいごんに さけのみそマヨやき ごはん とりごぼうじる	16 のりずあえ ぶたにくのびりからやき ごはん キャベツのみそしる	17 そくせきつけ たまごやき あじさいごはん にくじゃが	18 キャベツのフレンチサラダ あじフライ タルタルソース ごはん カレースープ
きゅうにゅう	○	○	○	○	のむヨーグルト
エネルギー	前期 638 kcal 後期 745 kcal	前期 673 kcal 後期 745 kcal	前期 648 kcal 後期 763 kcal	前期 616 kcal 後期 737 kcal	前期 727 kcal 後期 893 kcal
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29 g	前期 31.7 g 後期 31.7 g	前期 27.3 g 後期 31.7 g	前期 22.1 g 後期 25 g	前期 20.4 g 後期 26.1 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ チーズ	ぎゅうにゅう さけ あざり とり くとうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あぶらあげ みそ のり	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	のむヨーグルト あじ チーズ ぶたにく あつあげ
みどり	たけのこ ピーマン しいたけ もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ	コーン きりほしだいごんに にんじん しいたけ いんげん ごぼう だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな	りんご こまつな もやし にんじん にんにく キャベツ えのきだけ たまねぎ	えだまめ きゃべつ にんじん たくあん たまねぎ しいたけ いんげん	キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし たまねぎ しいたけ
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こめ ごまあぶら	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう
こんだて	21 ごまあえ ソースとんかつ ごはん かきたまみそしる	22 からしマヨネーズあえ さばのうめみそやき ごはん とんじる	23 なっとうあえ ししゃもフライ ごはん ごうやどうぶのたまごとし	24 わかめのナムル コーンじゅうまい ひじきごはん ごもくみそスープ	25 れいとうパン ひじきのマリネ こめこめん ミートソース
きゅうにゅう	○	○	後期のみ○	○	○
エネルギー	前期 697 kcal 後期 834 kcal	前期 662 kcal 後期 781 kcal	前期 574 kcal 後期 876 kcal	前期 609 kcal 後期 725 kcal	前期 556 kcal 後期 684 kcal
たんぱく質	前期 28.6 g 後期 33.7 g	前期 23.7 g 後期 27.5 g	前期 23.3 g 後期 36.2 g	前期 22.4 g 後期 26.1 g	前期 19.7 g 後期 23.3 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	後期のみぎゅうにゅう ししゃも とり こごうやどうぶのたまご なっとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ツナ とうふ なたも みそ あぶらあげ	ぶたにく だいず ひじき チーズ
みどり	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきだけ	こまつな キャベツ しめじ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ きぬさや	にんじん コーン もやし きゅうり たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ しょうが にんにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン パイン
き	こめ あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	こめ さとう ごまあぶら	こめこめん あぶら さとう
こんだて	28 きりほしだいごんのキムチあえ ホイコーロー ごはん えびボールスープ	29 じゃがいものバターいため さけのみそやき ごはん なすのみそしる	30 おかかあえ とりにくのレモンあえ ごはん さわにわん	今月の三条産品 こまつな キャベツ たまねぎ ぶたにく なす ほうれんそう きゅうり だいず こめ(七分つき)	
きゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	前期 626 kcal 後期 727 kcal	前期 669 kcal 後期 788 kcal	前期 706 kcal 後期 829 kcal		
たんぱく質	前期 25.4 g 後期 28.4 g	前期 28.6 g 後期 33.5 g	前期 27 g 後期 31.5 g		
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 1.7 g 後期 1.9 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび	ぎゅうにゅう さけ チーズ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし かまぼこ ぶたにく	給食では味噌汁や揚げ煮が登場します！	
みどり	キャベツ ねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく きりほしだいごんに えのきだけ きゅうり はくさいキムチ たまねぎ たらこ	たまねぎ コーン だいこん ごぼう にんじん なす	レモン こまつな キャベツ にんじん えのきだけ きりほしだいごんに ごぼう ねぎ しいたけ きぬさや	「クックパッド三条市のキッチン」で車麩を使った料理を紹介しています！	
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくり	こめ バター じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう		



今月の三条産品
こまつな
キャベツ
たまねぎ
ぶたにく
なす
ほうれんそう
きゅうり
だいず
こめ(七分つき)

給食では味噌汁や揚げ煮が登場します！

「クックパッド三条市のキッチン」で車麩を使った料理を紹介しています！

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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 からご覧いただけます。