



令和3年度

6月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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

- 1日(火)・2日(水) 保内小5年なし
- 3日(木)・4日(金) 月岡小・旭小6年なし
- 9日(水) 月岡小なし
- 10日(木)・11日(金) 井葉小5年なし 保内小なし
- 14日(月) 西籍田小5・6年なし 月岡小5年なし 本成寺中・第四中なし
- 15日(火) 西籍田小・月岡小5年なし
- 16日(水) 本成寺中・第四中なし
- 23日(水)・24日(木) 本成寺中・第四中なし
- 25日(金) 保内小6年なし

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)	1 しょうゆフレンチサラダ とりはくのバーベキューソース	2 のりずあえ チンジャオロースー	3 ゆかりあえ いかのカレーなんぼんづけ	4 カミカミこんにやくいため いわしのしょうがに ミニフィッシュ
主食(しゅしょく)	こめこパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副菜(ふくさい)	パンプキンポタージュ	あさりわかめのスープ	はるさめスープ	だいずもやしのおしる	かみかみ献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 743 kcal 中 902 kcal	小 604 kcal 中 713 kcal	小 609 kcal 中 715 kcal	小 554 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 33 g 中 39.2 g	小 26.1 g 中 30.3 g	小 23.7 g 中 27.1 g	小 23.7 g 中 30 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 3 g 中 3.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう とりにく いとかまほこベーコン とりにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナのり わかめ とうふ あさり	ぎゅうにゅう いか いとかまほこ	いわし くわかめ ハム とりはきにく みそ かたくちいわし
き	体のちようしょうをとのえる食品	たまねぎ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ コーン	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ たけのこ こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり もやし ほししいたけ ねぎ こまつな	きりほしだいこん にんじん だいずもやし たまねぎ いら ほししいたけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめこパン さとう あぶら	こめ あぶら さとう かたくり	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう はるさめ	こめ あぶら さとう ごま
こんだて	7 きりほしだいこんのそくせきつけ むしぎようざ	8 だいこんのふうみあえ たらだだいずのごまだれあえ	9 なっとうのごさいあえ さばのみそに	10 ナムル ぶたにくのしょうがいため	11 だいずサラダ トマトムレツ
主食(しゅしょく)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	カレーピラフ
副菜(ふくさい)	とうふのちゅうかに	はくさいのしおスープ	もずくじる	とうふとじゃがいものみそじる	やさいスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	
エネルギー	小 631 kcal 中 765 kcal	小 687 kcal 中 810 kcal	小 517 kcal 中 799 kcal	小 614 kcal 中 725 kcal	小 575 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 20.9 g 中 24.3 g	小 24.7 g 中 28.6 g	小 19 g 中 31.2 g	小 26.1 g 中 30.2 g	小 20.8 g 中 25 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう しおこんぶ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たら だいず とりにく とうふ	中ぎゅうにゅう さば みそ なっとう ひじき もずく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	たまご だいず ツナ ベーコン のむヨーグルト
き	きりほしだいこん きゅうり にんじん たくあん キャベツ たまねぎ メンマ ほししいたけ いんげん	だいこん きゅうり にんじん はくさい いら ねぎ	だいこん にんじん たくあん のざわなづけ たまねぎ えのきたけ	たまねぎ もやし ピーマン きゅうり にんじん こまつな	きりほしだいこん にんじん だいずもやし たまねぎ いら ほししいたけ
き	こめ ごま かたくりこ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう

★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。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

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、少しづ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。おやつ後は、歯みがきやブクブクうがいをお忘れずに！



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、こんにゃ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てみよう！

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 ごぼうとにんじんのジリジリ とうふハンバーグ・おろしソース 	15 はるさめのからみいため しじゃもいそべフライ 	16 かいそうサラダ ホイコーロー 	17 キャベツのサラダ あじのジンジャーソース 	18 ほうれんそうサラダ ドライカレー ヨーグルト
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 614 kcal 中 728 kcal	小 710 kcal 中 - kcal	小 621 kcal 中 732 kcal	小 674 kcal 中 796 kcal	小 622 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.3 g	小 28.6 g 中 - g	小 24.3 g 中 28 g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 20.4 g 中 23.8 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 - g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ツナ わかめ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう しじゃも あおのり ぶたにく たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ いたこまぼこ とうふ だいず	ぎゅうにゅう あじ とりひき わかめ みそ	ぶたひきにく だいず ベーコン ヨーグルト
みどり	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ まいたけ	もやし にんじん にら だいこん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ	たまねぎ にんじん なす ほうれんそう もやし コーン アスパラガス
き	こめ さとう かたくりこ あぶら くるまふ	こめ こむぎこ パンこ あぶら はるさめ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう
こんだて	21 だいこんサラダ とりひきのからあげ 	22 ひじきのいりに すずきのしおやき 	23 たくあんあえ あつあげのにくみそいため チーズ 	24 しらたきのツルツルいため かつおのたつたあげ 	25 メロン ちゅうかサラダ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 738 kcal 中 873 kcal	小 566 kcal 中 716 kcal	小 508 kcal 中 - kcal	小 646 kcal 中 - kcal	小 593 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.7 g	小 25.6 g 中 32.1 g	小 19.5 g 中 - g	小 26.6 g 中 - g	小 16.6 g 中 20.2 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 - g	小 2.1 g 中 - g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりひき いたこまぼこ ぶたにく なた	ぎゅうにゅう すずき ひじき とりひきにく あぶらあげ みそ	中ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ いたこまぼこ とうふ チーズ	ぎゅうにゅう かつお みそ ハム ぶたにく	ぶたにく だいず いたこまぼこ
みどり	だいこん きゅうり にんじん コーン もやし にら ねぎ	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	キャベツ たまねぎ あかピーマン いんげん ほしいいたけ なたのこ だいこん きゅうり にんじん たくあん なめこ はくさい えのきたけ みつば	もやし にんじん にら だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり メロン
き	こめ かたくりこ あぶら ワンタン	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	28 きりぼしだいこんサラダ あつやきたまご 	29 しそのみあえ とりひくとアスパラのみそいため 	30 わかめのちゅうかあえ あじのスタミナやき 	今月の三条産品 キャベツ 小まつな たまねぎ ぶたにく なす ほうれんそう じゃがいも くるまふ 七つつき	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 632 kcal 中 784 kcal	小 624 kcal 中 733 kcal	小 602 kcal 中 726 kcal		
たんぱく質	小 24.6 g 中 29 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 28.1 g 中 34.6 g		
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g		
あか	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ とりひきにく とうふ	ぎゅうにゅう とりひき みそ とうふ なた	ぎゅうにゅう あじ わかめ いたこまぼこ とりひき とうふ		
みどり	きりぼしだいこん こまつな にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう ほしいいたけ いんげん	たまねぎ あかピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん しそのみづけ もやし きぬさや	もやし きゅうり にんじん なす だいこん ごぼう ねぎ こまつな		
き	こめ むぎ さとう あぶら	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごま	こめ さとう ごまあぶら		



郷土料理紹介「車巻を使った料理」

給食では味噌汁で登場します！

「クックパッド三条市のキッチン」で車巻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。



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。

★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。