



令和3年度

# 6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

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

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

### 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ゆと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

8日(火)、9日(水)  
大面小6年生 給食なし

15日(火)、16日(水)  
栄中 給食なし

23日(水)、24日(木)  
栄中 給食なし

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)	1 ほうれんそうのごまあえ とりにくのゆずふうみからあげ	2 ひじきのごもくに ますのみそやき	3 こんぶあえ かみかみどんのぐ	4 メロン こまつなとだいずのサラダ
主食(しゅじょく)	ごはん	ごはん	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	けんちんじる	うちまめのみそしる	ハヤシソース	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 675 kcal 中 798 kcal	小 632 kcal 中 750 kcal	小 613 kcal 中 722 kcal	小 584 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 26 g 中 29.9 g	小 30.2 g 中 35.4 g	小 25.2 g 中 29 g	小 19.1 g 中 23.5 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 1.5 g 中 1.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	とりにく、とうふ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	ます、ひじき、だいず、ぶたにく、とうふ とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、こんぶ、とうふ わかめ、うちまめ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず とりにく
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ゆず、ほうれんそう、キャベツ もやし、にんじん、なす だいこん、ねぎ、なめこ	にんじん、いんげん だいこん、ごぼう こまつな、ねぎ	きりぼしたいこん、ごぼう、にんじん ピーマン、きゅうり、かぶ、たくあん こまつな、えのきたけ	たまねぎ、ぶなしめじ にんじん、キャベツ こまつな、メロン
こんだて	7 ごもくはるさめいため だしまきたまご	8 のりずあえ いわしのおかかに	9 わかめのサラダ くるまふとぶたにくのねぎソース チーズ	10 きゅうりのかふうあえ チンジャオロースどんのぐ	11 なっとうあえ ししゃもフライ
主食(しゅじょく)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副菜(ふくさい)	あつあげのみそしる	しおとりじる	なすのみそしる	もずくのスープ	どさんこじる
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 741 kcal	小 609 kcal 中 725 kcal	小 599 kcal 中 868 kcal	小 630 kcal 中 739 kcal	小 651 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.7 g	小 28.1 g 中 33.2 g	小 23.2 g 中 34.3 g	小 28.2 g 中 32.7 g	小 25 g 中 30.1 g
塩分	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あかみどり	わかめ、たまご、ぶたにく あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いわし、のり、とうふ、かつおぶし とりにく、わかめ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、ハム、とうふ、みそ あぶらあげ、チーズ、中学のみぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、もずく とうふ、ぎゅうにゅう	ししゃも、なっとう、ひじき、わかめ とうふ、みそ、ぶたにく、ヨーグルト
き	にんじん、もやし、にら たけのこ、たまねぎ、ねぎ キャベツ、ぶなしめじ	にんじん、ほうれんそう もやし、キャベツ、ねぎ ごぼう、えのきたけ	ねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、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 たけのこ、キャベツ、きゅうり にんじん、ねぎ、えのきたけ	にんじん、こまつな、のぎわな たくあん、たまねぎ キャベツ、コーン

★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ます。おやつの際は、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！

## 上手なおやつのお食べ方

### 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！

おやつのお目安は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ましょう！

### 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 アスパラサラダ ドライカレー むぎごはん だいごんのスープ	15 きりほしだいごんのやきそば かつおのたつたあげ ごはん あさりのみそしる	16 のりナムル あつあげいりホイコーロー ごはん はるさめスープ	17 ごまずあえ とりにくのピリからやき ごはん なすのやながわぶんに	18 かいそうサラダ あじのトマトソースがけ ごはん キャベツとコーンのみそしる
給食メニュー	○	○	○	○	○
エネルギー	小 653 kcal 中 778 kcal	小 653 kcal 中 - kcal	小 620 kcal 中 - kcal	小 651 kcal 中 769 kcal	小 616 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.7 g	小 27.1 g 中 - g	小 26.9 g 中 - g	小 26.5 g 中 30.7 g	小 24.5 g 中 28.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 - g	小 2.2 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく、だいず、ベーコン、きゅうにゅう	かつお、ぶたにく、とうふ、あさり、みそ、きゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ、みそ、のり、とりにく、きゅうにゅう	とりにく、たまご、ハム、ぶたにく、きゅうにゅう	あじ、わかめ、みそ、とりにく、あぶらあげ、のむヨーグルト
みどり	にんじん、たまねぎ、えだまめ、コーン、キャベツ、きゅうり、アスパラガス	きりほしだいごん、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、もやし、きゅうり、にんじん、コーン	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、なす	にんじん、きゅうり、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、コーン
き	こめ、おおもぎ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、かたくり、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごまあぶら	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、あぶら	こめ、あぶら、さとう、こむぎパン、ごまあぶら、じゃがいも
こんだて	21 なすのケチャップいため ぎょうざ ごはん ザンラーダンスープ	22 はるさめのあまずあえ さばのうめみそやき ごはん とんじる	23 フレンチサラダ メンチカツ ミルクデザート コーンライス ミネストローネ	24 うめおかかあえ いかのみそマヨやき ごはん あつあげのちゅうかに	25 さくらんぼゼリー ひじきとチーズのサラダ むぎごはん なつやさいカレー
給食メニュー	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 751 kcal	小 649 kcal 中 772 kcal	小 591 kcal 中 - kcal	小 630 kcal 中 - kcal	小 599 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.6 g	小 26.7 g 中 31.5 g	小 20.3 g 中 - g	小 23.8 g 中 - g	小 18.6 g 中 22.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 - g	小 1.7 g 中 - g	小 3 g 中 3.8 g
あか	ぶたにく、とうふ、とりにく、たまご、きゅうにゅう	さば、みそ、ハム、とうふ、ぶたにく、きゅうにゅう	ぶたにく、あさり、とりにく、だいず、ベーコン	いか、かつおぶし、あつあげ、とりにく、ぶたにく、きゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、チーズ、ハム
みどり	なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、にら、えのきたけ、たけのこ	にんじん、こまつな、きゅうり、たまねぎ、だいごん、ごぼう、うめ	コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン、うめ、こまつな、たまねぎ、たけのこ、きくらげ	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、なす、ズッキーニ、えだまめ、トマト、キャベツ、アスパラガス
き	こめ、あぶら、ぎょうざのかわ、さとう、かたくり	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、こむぎ、パン、こ、マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル、デザート	こめ、さとう、フレンチマヨネーズ、あぶら、ごまあぶら、かたくり	こめ、おおもぎ、あぶら、さとう、デザート
こんだて	28 ごまツナサラダ ハンバーグケチャップソース ごはん ポテトスープ	29 かわりきんぴら がますのてりやき ごはん くるまふのみそしる	30 ゆかりあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん さわにわん	<b>今月の三条産品</b>  キャベツ、たまねぎ、ぶたにく、だいず、なす、ほうれんそう、きゅうり	
給食メニュー	○	○	○	○	
エネルギー	小 649 kcal 中 780 kcal	小 641 kcal 中 759 kcal	小 657 kcal 中 770 kcal		
たんぱく質	小 25.2 g 中 30.5 g	小 28 g 中 32.8 g	小 23.6 g 中 27.2 g		
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g		
あか	ぶたにく、とりにく、ツナ、ベーコン、きゅうにゅう	がます、みそ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、きゅうにゅう	とりにく、みそ、ぶたにく、きゅうにゅう		
みどり	にんじん、こまつな、コーン、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ	にんじん、ごぼう、だいごん、キャベツ、こまつな、ねぎ	たまねぎ、アスパラガス、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、きぬさや、えのきたけ、きりほしだいごん		
き	こめ、さとう、じゃがいも	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう、くるまふ	こめ、かたくり、あぶら、ごまあぶら、さとう		



**郷土料理紹介「車巻を使った料理」**

こめ(七分つき)

こめは、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車巻は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンフルーなど、様々な料理で親しまれています。

給食では味噌汁や揚げ煮で登場します！

「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。



★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。