



令和3年度

6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

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かみこ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

食べ物が細かくなり、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

- 3日(木) 全小5年給食なし
- 4日(金) 全小5年給食なし
- 7日(月) 大浦小6年給食なし
- 8日(火) 飯田小1~4年給食なし
- 10日(木) 飯田小1~4年給食なし
- 14日(月) 森町小5・6年給食なし
- 15日(火) 下田中給食なし
- 18日(金) 長沢小5・6年給食なし
- 23日(水) 下田中給食なし
- 24日(木) 全小6年・下田中給食なし
- 25日(金) 全小6年給食なし
- 28日(月) 大浦小5年給食なし

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)	ゆかりあえ がみかみどんのぐ	たくあんあえ ますのみそやき	きゅうりのかふうあえ あつあげいりホイコーロー	ツナサラダ メンチカツ
主食(しゅしょく)	副菜(ふくさい)	みぎごはん わかめのみそしる	ごはん けんちんじる	ごはん ワンタンスープ	コーンライス アスパラいりクリームスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 643 kcal 中 771 kcal	小 612 kcal 中 726 kcal	小 608 kcal 中 713 kcal	小 564 kcal 中 696 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 29.0 g 中 33.1 g	小 26.5 g 中 30.9 g	小 26.3 g 中 30.4 g	小 17.6 g 中 19.7 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 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 ぶたにく みそ わかめ あつあげ ミニフィッシュ	きゅうにゅう ます みそ あぶらあげ とうふ とりにく	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ なると わかめ	ぶたにく ツナ チーズ きゅうにゅう とりにく なまクリーム
き	体のちようしょうをとのえる食品	かりいしだいこん ごぼう いんげん キャベツ もやし きゅうり ゆかり にんじん こまつな えのき	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	キャベツ ピーマン ねぎ りんごピューレ きゅうり にんじん もやし こまつな しいたけ	コーン キャベツ にんじん きゅうり アスパラガス たまねぎ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	こめ じゃがいも ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ こめあぶら ワンタン	こめ パンこ あぶら バター こむぎこ じゃがいも ホワイトウ
こんだて	ひじきのごもくに かますのてりやき	カレードレッシングサラダ ロングウイナーケチャップソース	ごますあえ だしまきたまご	かぶのこんぶづけ ししゃもフライ	メロン こまつなとだいのサラダ
主食	ごはん さんじよつこじる	こめこパン こまつなとあさりのスープ	ごはん キャベツのみそしる	ごはん もずくのみそしる	むぎごはん ハヤシライス
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 582 kcal 中 728 kcal	小 603 kcal 中 724 kcal	小 502 kcal 中 740 kcal	小 584 kcal 中 713 kcal	小 709 kcal 中 898 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 32.3 g	小 27.9 g 中 33.4 g	小 17.2 g 中 27.7 g	小 21.1 g 中 25.4 g	小 21.4 g 中 26.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 3.0 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 3.0 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ミナミカゴカマス ひじき だいず さつまあげ あつあげ みそ	きゅうにゅう ウイナー かまぼこ とうふ あさり	中のみぎゅうにゅう たまご ハム みそ あぶらあげ とうふ だいずペースト ヨーグルト	きゅうにゅう ししゃも こんぶ もずく あぶらあげ とうふ みそ	のむヨーグルト ぶたにく だいず ハム なまクリーム
き	にんじん いんげん こまつな キャベツ ねぎ だいこん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ねぎ きくらげ	こまつな もやし にんじん キャベツ ねぎ えのき	きゅうり かぶ にんじん たくあん だいこん ねぎ えのき	にんじん たまねぎ ぶなしめじ なす りんごピューレ こまつな キャベツ メロン
き	こめ あぶら さとう ふ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	こめ こめあぶら さとう ごま	こめ パンこ こむぎこ あぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ 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 ひじきのマリネ とりにくのレモンソース ごはん ベジタブルスープ	15 のりずあえ いわしのおかか ごはん かきたまじる	16 ピリからきゅうり チンジャオロースどんのぐ さくらんぼゼリー ごはん しおとりじる	17 アスパラのサラダ チリコンカーネ むぎごはん だいごんのスープ	18 キャベツのサラダ アジフライバーベキューソース ごはん あつあげの カレーそばろに
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 736 kcal 中 885 kcal	小 619 kcal 中 743 kcal	小 636 kcal 中 743 kcal	小 627 kcal 中 757 kcal	小 634 kcal 中 734 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.3 g	小 27.7 g 中 30.4 g	小 26.7 g 中 30.4 g	小 22.6 g 中 26.3 g	小 27.2 g 中 30.8 g
塩分	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう とりにく ひじき ツナ ペーコン	きゅうにゅう いわし かつおぶし ツナ のり たまご とうふ わかめ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいご チーズ かまぼこ	アジ ツナ あつあげ ぶたにく チーズ
みどり	レモンかじゅう きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん アスパラガス こまつな パセリ	ほうれんそう もやし にんじん コーン ねぎ こまつな	ピーマン たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん こまつな	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス コーン だいごん もやし ぶなしめじ こまつな	りんごピューレ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ
き	こめ かつくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ かつくりこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かつくりこ じゃがいも	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう	こめ パンこ むぎこ さとう あぶら かつくりこ
こんだて	21 なつとうのごさいあえ かつおのたつたあげ ごはん とうふのみそしる	22 チーズサラダ ハンバーグケチャップソース キャロットライス オニオンスープ	23 キャベツのうめおかかあえ いかのみそマヨネーズやき じゃこなぶりかけ ごはん なすのみそしる	24 かいそうサラダ ウインナーチーズまき ごはん コンスープ	25 かんきつくだもの キャベツとあげじゃこのサラダ こめこめん だいごみソース
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 662 kcal 中 797 kcal	小 661 kcal 中 762 kcal	小 514 kcal 中 608 kcal	小 739 kcal 中 818 kcal	小 557 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 32.2 g	小 23.7 g 中 26.6 g	小 23.4 g 中 26.6 g	小 24.9 g 中 29.8 g	小 20.2 g 中 25.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.0 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.0 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あか	きゅうにゅう かつお なつとう みそ ひじき とうふ わかめ あぶらあげ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ ペーコン とりにく	いか みそ かつおぶし あつあげ ちりめんじゃこ	きゅうにゅう ウインナー チーズ わかめ かいそう かまぼこ	ぶたにく とりにく だいご チーズ ひじき ちりめんじゃこ
みどり	にんじん こまつな のざわな たくあん ねぎ だいごん	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ ぶなしめじ パセリ	キャベツ きゅうり にんじん コーン なす だいごん こまつな えのき うめペースト	もやし みかん きゅうり コーン にんじん たまねぎ ほうれんそう	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム カットマト キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの
き	こめ あぶら こむぎこ ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こめ はるまきのかわ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	こめこめん パター あぶら ハヤシルウ ホワイルウ さとう
こんだて	28 ほうれんそうのごまあえ さばのうめみそやき ごはん とんじる	29 もやしのちゅうがいため シューマイ ごはん ザンラーダンスープ	30 だいごんサラダ とりにくのゆずぶつみからあげ ごはん なめことなすのみそしる	今月の三条産品 キャベツ とうふ じゃがいも だいご だいす こまつな たまねぎ ぶたにく	
きゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 645 kcal 中 769 kcal	小 600 kcal 中 743 kcal	小 695 kcal 中 818 kcal		
たんぱく質	小 27.4 g 中 32.6 g	小 23.8 g 中 29.0 g	小 26.1 g 中 29.8 g		
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g		
あか	きゅうにゅう きさば みそ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	きゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ		
みどり	ほうれんそう うめ キャベツ にんじん コーン ごぼう たまねぎ	もやし こまつな ぶなしめじ にんじん ねぎ たら えのき たまねぎ キャベツ	ゆず だいごん キャベツ きゅうり コーン なめこ なす ねぎ にんじん えのき こまつな		
き	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ シューマイのかわ あぶら かつくりこ	こめ かつくりこ あぶら さとう		

今月の三条産品

キャベツ とうふ じゃがいも だいご だいす
こまつな たまねぎ ぶたにく

郷土料理紹介「車巻を使った料理」

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。



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。