



令和3年度

6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

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唾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。



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。



今月の予定

3日（木）
大島小5、6年なし
15日（火）
第三中・大島中なし
16日（水）、17日（木）
裏館小6年なし

23日（水）
第三中・大島中なし
24日（木）
第三中なし
30日（水）
裏館小5年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 かぶのこんぶづけ ますのみそやき ごはん けんちんじる	2 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 ごはん なめことなすのみそしる	3 ゆかりづけ かみかみどんのぐ むぎごはん わかめのみそしる かみかみ献立	4 メロン キャベツとじゃこのサラダ ごめごめん だいたいミートソース
ぎゅうにゅう		○	○	○	
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 595 kcal 中 707 kcal	小 691 kcal 中 816 kcal	小 615 kcal 中 744 kcal	小 525 kcal 中 656 kcal
たんぱく質	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.6 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 27 g 中 31.5 g	小 14.3 g 中 17.6 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.6 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品	きゅうりゅう ます こんぶ あぶらあげ とうふ とりにく みそ きゅうり かぶ にんじん たくあん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	きゅうりゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ ねぎ なす だいこん	きゅうりゅう ぶたにく みそ わかめ あつあげ うちまめ きりぼしだいこん ごぼう にんじん ピーマン キャベツ もやし きゅうり こまつな えのきたけ しそ	ぶたにく だいず チーズ ちりめんじゃこ ひじき たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ こまつな コーン メロン
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ じゃがいも ごまあぶら	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん じゃがいも	こめごめん あぶら ルウ さとう
こんだて	7 なっとうあえ ししゃもフライ ごはん もずくととうふのみそしる	8 ピリからきゅうり チンジャオロースどんのぐ ごはん しおとりじる	9 こもくはるさめいため いわしのおかか チーズ ごはん キャベツのみそしる	10 のりナッツサラダ メンチカツ ごはん アスパラいりかきたまじる	11 こまつなソテー さばのうめみそやき ごはん キムチとんじる
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	
エネルギー	小 663 kcal 中 766 kcal	小 604 kcal 中 715 kcal	小 576 kcal 中 830 kcal	小 683 kcal 中 785 kcal	小 671 kcal 中 804 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 31.1 g	小 27.8 g 中 31.9 g	小 21.6 g 中 32.4 g	小 21.1 g 中 23.3 g	小 25.7 g 中 30.5 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	きゅうりゅう ししゃも なっとう みそ かつおぶし もずく あぶらあげ とうふ にんじん たくあん のぎわなづけ だいこん ねぎ えのきたけ	きゅうりゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ ほししいたけ きゅうり こまつな しょうが キャベツ にんじん ごぼう	中きゅうりゅう いわし かつおぶし チーズ ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ にんじん たけのこ なら キャベツ ねぎ えのきたけ	きゅうりゅう ぶたにく ハムのり とりにく とうふ わかめ たまご たまねぎ こまつな キャベツ にんじん アスパラガス ねぎ	ジョア さば ベーコン ぶたにく とうふ みそ うめ もやし キャベツ こまつな しめじ ごぼう はくさいキムチ だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく
き	こめ パンこ こむぎこ あぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも ラーゆ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	こめ パンこ こむぎこ アーモンド あぶら でんぶん	こめ さとう あぶら じゃがいも

★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。



令和3年度

6月 きゅうしょくだより ②



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

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。おやつの後は、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



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 そくせきつけ あつあげいりホイコーロー	15 きりぼしだいこんのやきそばふう さけのコーンやき	16 アスパラサラダ ドライカレー	17 こまつなじゃがいも とりにくのピリからやき	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	ごはん	ごはん	むぎごはん	ごはん	ごはん
はるさめ スープ	はるさめ スープ	あさりの みそしる	だいこんの スープ	くるまふの みそしる	あつあげの カレー そばろに
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 595 kcal 中 702 kcal	小 644 kcal 中 - kcal	小 712 kcal 中 857 kcal	小 639 kcal 中 744 kcal	小 621 kcal 中 785 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29 g	小 30.1 g 中 - g	小 23.3 g 中 27.3 g	小 25.6 g 中 29 g	小 20 g 中 26.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 - g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とうふ なると	きゅうにゅう さけ ぶたにく あさり とうふ みそ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず とりにく	きゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	あじ ツナ あつあげ ぶたにく
みどり	キャベツ ピーマン あかパプリカ ねぎ りんご もやし きゅうりにんじん ほしいたけ しょうが チンゲンサイ たけのこ	コーン にんじん キャベツ ピーマン もやし こまつな えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ キャベツ コーン アスパラガス だいこん あかパプリカ もやし えのきたけ こまつな	りんご こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ きぬさや	りんご キャベツ きゅうり あかパプリカ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん しらたき
き	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	こめ さとう こまつな じゃがいも くるまふ あぶら	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん
こんだて	21 こまつなサラダ オムレツ	22 ひじきのごもくに かますのてりやき	23 コールスローサラダ ピザふうハンバーグ ミルクデザート	24 はるさめサラダ くるまふとぶたにくのねぎソース	25 さくらんぼ こまつなとだいずのサラダ
ごはん	キャロット ライス	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん
ポテト スープ	ポテト スープ	さんじょうこ じる	アスパラの トマトスープ	なすの みそしる	ハヤシライス
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 609 kcal 中 702 kcal	小 592 kcal 中 703 kcal	小 594 kcal 中 - kcal	小 638 kcal 中 753 kcal	小 589 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 21.5 g 中 24.4 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 21.4 g 中 - g	小 24 g 中 27.6 g	小 18.2 g 中 22.4 g
塩分	小 2.9 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 - g	小 2 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.7 g
あか	きゅうにゅう たまご ツナ ベーコン	きゅうにゅう かます ひじき だいず さつまあげ あつあげ みそ	とりにく ぶたにく チーズ ベーコン	きゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ぶたにく なまクリーム だいず ハム
みどり	こまつな キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ	にんじん さやいんげん こまつな キャベツ ねぎ だいこん しらたき	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり トマト アスパラガス	ねぎ もやし にんじん きゅうり なす だいこん えのきたけ しょうが	にんじん たまねぎ しめじ りんご こまつな キャベツ さくらんぼ
き	こめ さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら くるまふ	こめ さとう あぶら じゃがいも ミルクデザート	こめ でんぶん くるまふ じゃがいも あぶら さとう こまつな はるさめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	28 うめおかかあえ いかのみそマヨネーズやき	29 もやしのちゅうかソテー しゅうまい	30 ひじきのマリネ とりにくのレモンソース	今月の三条産品	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	こまつな	
あつあげの ちゅうかに	あつあげの ちゅうかに	ザンラーダン スープ	ベジタブル スープ	なす	
きゅうにゅう	○	○	○	きゅうり	
エネルギー	小 679 kcal 中 796 kcal	小 606 kcal 中 753 kcal	小 683 kcal 中 780 kcal	ほうれんそう	
たんぱく質	小 31.4 g 中 36.1 g	小 23.4 g 中 29 g	小 24.4 g 中 25.9 g	たまねぎ	
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	だいず	
あか	きゅうにゅう いか とりにく なると あつあげ ぶたにく かつおぶし みそ	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 ひじき ツナ ベーコン	こめ(七分つき)	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん コーン こまつな ねぎ たけのこ きくらげ うめ	たまねぎ もやし こまつな にんじん ねぎ なら エリンギ キャベツ	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	郷土料理紹介「車巻を使った料理」	
き	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう でんぶん こまつな	こめ こむぎこ あぶら ラーゆ でんぶん	こめ でんぶん あぶら さとう	給食では味噌汁や揚げ煮で登場します！	

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。

今月の三条産品



郷土料理紹介「車巻を使った料理」

車巻は、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ましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。



「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！

