



令和5年度

5月 きゅうしよくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おほえよう！



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかまに分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。

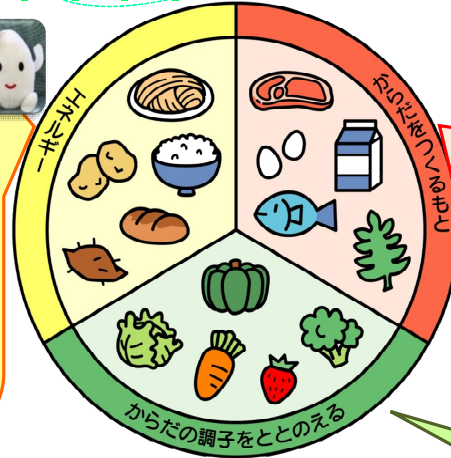


黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かすエネルギー

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。

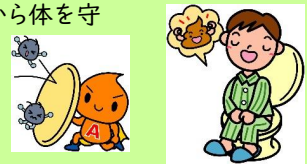


緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくする

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。



のぞいてみよう 世界の給食 第一回 アメリカの学校給食

WBCで日本と接戦を繰り広げたアメリカの子どもたちは、どんな学校給食を食べているの？



アメリカでは、給食を食堂で食べるのが一般的。メニューが決まっている日本と違って、食べたいものを選びます。ポテトやハンバーガーなどが人気で、野菜はサラダで出ることが多いそうです。(参考：農林水産省HP)

給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・き・みどりに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

今月の三条産品



給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています

	月	火	水	木	金
こんだて	1 おかかマヨあえ おろしハンバーグ ごはん やまのめくみ じる	2 かんきつくだもの ひじきとだいずのサラダ むぎごはん アスパラいり チキンカレー	5月の給食の予定 22日(月) 一ノ木戸小なし		5月の給食の予定 22日(月) 一ノ木戸小なし
エネルギー	小 610 kcal 中 717 kcal	小 625 kcal 中 741 kcal	5月の給食の予定		5月の給食の予定
たんぱく質	小 21.9 g 中 25.2 g	小 21.4 g 中 24.7 g	5月の給食の予定		5月の給食の予定
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 3.1 g	5月の給食の予定		5月の給食の予定
あか	ハンバーグ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりこく ひじき だいず ちくわ ぎゅうにゅう	5月の給食の予定		5月の給食の予定
みどり	だいこん にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ さんさい	にんじん たまねぎ アスパラガス しょうが にんにく マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ かんきつくだもの	5月の給食の予定		5月の給食の予定
き	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	5月の給食の予定		5月の給食の予定
こんだて	8 キャベツとじゃこのサラダ マーメイドチキン ごはん あざりと チンゲンサイの スープ	9 あぶらあげのごまざあえ アジのしょうがやき ごはん じゃがいもの そばろに	10 わふうマカロニサラダ ごもくたまごやき たけのこ ごはん ごまつなの みそじる	11 ちゅうかサラダ ほるまき ちゅうかめん みそラーメン スープ	12 ぜんまいとたけのこのにしめ マスのしおやき ごましお せきはん すましじる
エネルギー	小 604 kcal 中 713 kcal	小 620 kcal 中 735 kcal	小 593 kcal 中 705 kcal	小 667 kcal 中 857 kcal	小 601 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.7 g	小 28.9 g 中 33.9 g	小 22.8 g 中 26.2 g	小 25.6 g 中 31.4 g	小 29.2 g 中 34.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 3.1 g 中 4 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	とりこく ひじき ちりめんじゃこ あざり ベーコン ぎゅうにゅう	アジ あぶらあげ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまごやき ちくわ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ほるまき ハム みそ ぎゅうにゅう	マス がんもどき とりこく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ パセリ	にんじん ごまつな もやし とうもろこし たまねぎ しいたけ さやいんげん こんにやく	たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ごまつな えのきたけ	にんじん キャベツ たら ねぎ しょうが にんにく とうもろこし メンマ しいたけ ごまつな もやし	たけのこ にんじん ぜんまい しいたけ こんにやく ごまつな ねぎ
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう マーメイド	ごはん さとう ごま じゃがいも あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	せきはん あぶら ごま さとう

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、カラーでご覧いただけます。

★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。

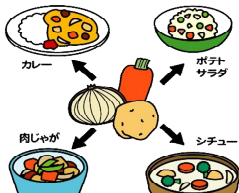
なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続ければ、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手なものを減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

●おうちの人といっしょに料理してみよう



●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。

食卓から

遠ざけないで！

ついつい苦手な食材を食卓から遠ざけ、好きなもの、食べてくれるもの中心にしていませんか。苦手なものを出さなくなってしまうと、克服のチャンスもなくなってしまいます。子どもの「苦手」をあまり意識せず、普通に食卓に並べましょう。そして、「一口食べよう」を繰り返していくうちに、だんだんと食べられるようになることが多いです。子どもの味覚は日々発達しています！色々な味を経験させましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ごしきあえ たけのこのあんかけどんぐり アップルシャーベットの むぎごはん キャベツのみそ汁	16 ふながたきゅうり いかのかりんあげ ごはん ほうとうじる	17 アスパラいりひじきに さけのムニエルふう ごはん なめこそスープ	18 ヨーグルトあえ てつじんドライカレー むぎごはん ポテトスープ	19 いそあえ カツオのごまソース ごはん とんじる
エネルギー	小 603 kcal 中 713 kcal	小 605 kcal 中 711 kcal	小 603 kcal 中 714 kcal	小 717 kcal 中 859 kcal	小 627 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 31.3 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 25.1 g 中 29.5 g	小 22.9 g 中 26.2 g	小 25.7 g 中 31.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく ハム たまご なまあげ みそ ぎゅうにゅう	いか ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	サケ ひじき ぶたにく なたとうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき だいず ヨーグルト ホイップクリーム ウィンナー ぎゅうにゅう	カツオ かまぼこのり とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ	きゅうり かぼちゃ にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しめじ	にんじん アスパラガス レモン こんにやく たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう レーズン みかん パイン おうとう りんご キャベツ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しめじ
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう ほうとうめん	ごはん かたくりこ あぶら さとう オリーブゆ	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも
こんだて	22 アスパラガスのハニエーサラダ マカロニグラタン コーンライス うみのさち スープ	23 コールスローサラダ ワインナーケチャップソース せわれ こめパン ごぼうの クリーム スープ	24 アスパラガスとちくわのサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん わかめ みそ汁	25 ツナいりカレードレッシング スタミナどんぐり ミルクデザート ごはん もずくスープ	26 ごまつなのごまねえあえ カマスのさいきょうやき ごはん かきたまじる
エネルギー	小 752 kcal 中 752 kcal	小 625 kcal 中 788 kcal	小 641 kcal 中 759 kcal	小 607 kcal 中 708 kcal	小 570 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 34.6 g 中 34.6 g	小 23.9 g 中 29.4 g	小 26.5 g 中 30.7 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 24.2 g 中 29.5 g
塩分	小 3.8 g 中 3.8 g	小 3.2 g 中 4 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	とりく とりにゅう チーズ ハム えび なたとう わかめ あさり ぎゅうにゅう	ウィンナー とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ちくわ わかめ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とりく もずく とうふ ぎゅうにゅう	カマス ハム わかめ とうふ たまご のむヨーグルト
みどり	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラガス こまつな えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ごぼう アスパラガス エリンギ	しょうが にんじん アスパラガス キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ なす ピーマン あかピーマン しょうが にんにく きゅうり とうもろこし ねぎ こまつな	にんじん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ しいたけ
き	ごはん マカロニ あぶら こめこ はちみつ オリーブゆ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも デザート	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも かたくりこ
こんだて	29 ごまつナムル シュウマイ ごはん しせんふう こんにやく にごみ	30 なつとうのごさいあえ 七しゃもいそべあげ ごはん にくじゃが	31 ごまじゃこきゅうり とりくとアスパラのみそいため ごはん なすの けんちんじる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」 須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりはビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用があるため、むくみや胸焼けの防止に役立つと言われます。やわらかくてみずみずしいきゅうりを、いろいろな料理で味わってくださいね。
エネルギー	小 611 kcal 中 750 kcal	小 647 kcal 中 773 kcal	小 616 kcal 中 722 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 25.9 g 中 31.9 g	小 26.2 g 中 31.2 g	小 25 g 中 28.7 g	小 26.8-31.8 g 中 27.8-42.4 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	シュウマイ ハム なまあげ とりく ぎゅうにゅう	ししゃも あおりのり なつとう ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	とりく みそ ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ かいそう ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品	
みどり	にんじん こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ きくらげ こんにやく	にんじん こまつな もやし たくあん たまねぎ さやいんげん しいたけ こんにやく	たまねぎ アスパラガス あかピーマン しょうが きゅうり もやし にんじん ごぼう なす ねぎ こんにやく	体のちようしをととのえる食品	
き	ごはん ごま ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら かたくりこ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごま じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ラーゆ じゃがいも	体をうごかすエネルギーのものになる食品	

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。給食だよりは三条市ホームページの「子育て・教育」→「学校給食」から、カラーでご覧いただけます。