



令和5年度

# 5月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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、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。

おぼえよう！



## 食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかに分けられます。体の中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。

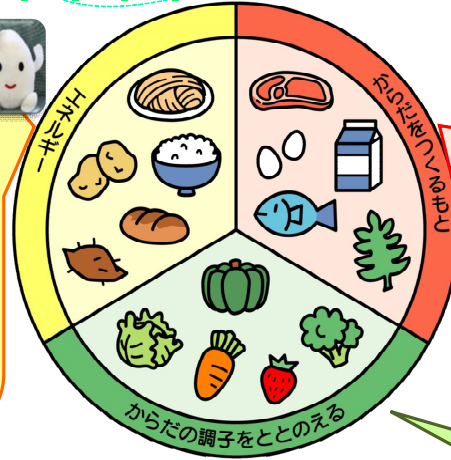


### 黄のなかま

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。



### 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供たちは、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



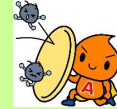
給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています

### 緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくなる

★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。



	月	火	水	木	金
こんだて	1 ごまおかかきりぎい えびたけのごフライ ごはん どりごぼう じる	2 だいずとコーンのサラダ こどものデザート むぎごはん ポークカレー こどもの日献立	5月の給食の予定 22日(月) 振替休業日 30日(火)・31日(水) 5年生なし		郷土料理紹介 「ぜんまい煮」 行事の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。
エネルギー	前期 628 kcal 後期 746 kcal	前期 734 kcal 後期 857 kcal			
たんぱく質	前期 29.9 g 後期 35.3 g	前期 22.7 g 後期 27.8 g			
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g			
あか	きゅうりにゅう えび なつとう かつおぶし とりく とうふ	きゅうりにゅう ぶたにく だいず			
みどり	たけのこ にんじん のさわなづけ たくあん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン			
き	こめ あぶら はんこ ごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう			
こんだて	8 きりほしたいこののりずあえ ごまやきにく ごはん なめこの みそしる	9 キャベツのわふうサラダ しろみぎがなのこうみソース ごはん コーンたまご スープ	10 いそマヨあえ ハンバーグオニオンソース ごはん ごじる	11 おかかあえ たけのこあんかけのんぐ *ごはんにのせてたべよう！ ごはん ワンタン スープ	12 チョレギサラダ はるまき ジューシーフルーツ ゆでちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	前期 633 kcal 後期 745 kcal	前期 578 kcal 後期 714 kcal	前期 672 kcal 後期 809 kcal	前期 587 kcal 後期 702 kcal	前期 663 kcal 後期 844 kcal
たんぱく質	前期 29.9 g 後期 34.7 g	前期 24.4 g 後期 29.1 g	前期 27.7 g 後期 33 g	前期 26.5 g 後期 30.5 g	前期 24.8 g 後期 30.8 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 3 g 後期 3.5 g
あか	きゅうりにゅう ぶたにく ツナ わかめ とうふ みそ のり	のむヨーグルト メルルース ハム かつおぶし とうふ たまご こんぶ	きゅうりにゅう ぶたにく ツナ のり あぶらあげ だいず みそ	きゅうりにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし なると	きゅうりにゅう ぶたにく みそ わかめ のり
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きりほしたいこの きゅうり たけのこ ねぎ えのきだけ なめこ	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たけのこ ピーマン たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん もやし こまつな しいたけ ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん メンマ たら きくらげ コーン ねぎ ほうれんそう ジューシーフルーツ
き	こめ あぶら ごま さとう のり	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン	ちゅうかめん ごまあぶら ごま

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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、カラーでご覧になれます。



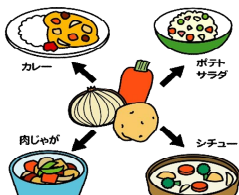
## なんでも食べよう



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

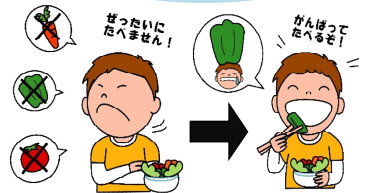
●おうちの人といっしょに料理してみよう



●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 ぜんまいのにももの ますのしおやき ごましお せきはん さわにわん	16 わかめときゅうりのあえもの かつおのごまケチャソース ごはん さんさいじる	17 コーンサラダ チーズオムレツ カレーピラフ かぼちゃ スープ	18 さばのしおごうじやき あおなのおひたし あおりんごせりー ごはん わかめの みそしる	19 にんじんナムル とりにくのチリソース ごはん トマトたまごの ちゅうかスープ
エネルギー	前期 606 kcal 後期 717 kcal	前期 631 kcal 後期 752 kcal	前期 658 kcal 後期 773 kcal	前期 666 kcal 後期 786 kcal	前期 662 kcal 後期 783 kcal
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 34.7 g	前期 26 g 後期 29.8 g	前期 24.6 g 後期 28.1 g	前期 27 g 後期 31.3 g	前期 30.5 g 後期 35.5 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ます さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつお わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ハム とりにく	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ たまご
みどり	ほしかぶ ぜんまい たけのこ しいたけ にんじん きぬさや きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ えのきだけ	もやし きゅうり わらび うど ふき たけのこ にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ しめじ	にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ りんご	ねぎ しょうが にんにく にんじん きゅうり トマト えのきだけ こまつな たまねぎ
き	せきはん ごま あぶら さとう	こめ パンこ ごま あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも バター	こめ ごま さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	22 振替休業日	23 アスパラのフレンチサラダ セルフカレーパンのぐ *パンにはさんでたべよう！ せわれ こめこッパン とうにゅう チャウダー	24 あつあけのびりからいため いかのみそづけやき ごはん けんちんじる	25 ポテトサラダ ごもくあつやきたまご ミルクせりー たけのこ ごはん すましじる	26 きりこんぶに さけのムニエルふう ごはん なめこの みそしる
エネルギー		前期 714 kcal 後期 879 kcal	前期 619 kcal 後期 729 kcal	前期 620 kcal 後期 732 kcal	前期 639 kcal 後期 757 kcal
たんぱく質		前期 31.3 g 後期 39.3 g	前期 31.9 g 後期 37.3 g	前期 24.9 g 後期 28.7 g	前期 27.8 g 後期 32.4 g
塩分		前期 2.9 g 後期 3.6 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	ぎゅうにゅう いか あつあけ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご ハム わかめ とうふ なたと	ぎゅうにゅう さけ こんぶ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ
みどり		たまねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラ キャベツ しめじ コーン	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり えのきだけ ねぎ しいたけ	にんじん しいたけ だいこん なめこ ねぎ
き		こめこパン あぶら さとう じゃがいも バター	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら バター さとう じゃがいも
こんだて	29 たくあんあえ ぶたにくとレバーのスタミナあげ ごはん もずくスープ	30 じゃがいもきんぴら かますのしょうがやき ごはん あおなの みそしる	31 ヨーグルト イタリアンスープ カレーふうみ むぎごはん チリコンカンネ	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	前期 667 kcal 後期 787 kcal	前期 614 kcal 後期 728 kcal	前期 709 kcal 後期 833 kcal	前期 635 kcal 後期 847 kcal	
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 28.3 g	前期 28.9 g 後期 34 g	前期 30.3 g 後期 34.8 g	前期 26.8 g 後期 31.8 g	
塩分	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー こんぶ もずく とうふ なたと	ぎゅうにゅう かます ぶたにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チリコンカンネ	体成長させるものになる食品
みどり	しょうが にんにく キャベツ いら きゅうり にんじん たくあん たまねぎ えのきだけ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こまつな だいこん ねぎ しめじ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	体のちようしをとのえる食品
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごま さとう	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう	こめ むぎ あぶら 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。



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、カラーでご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。