



令和5年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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。

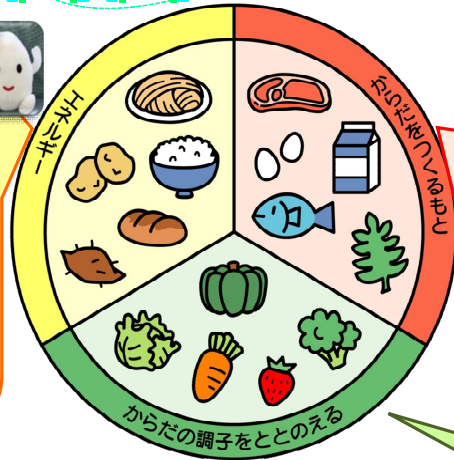


### 黄のなかま

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。



### 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。

★おなかの中をきれいにし、整えます。



	月	火	水	木	金	
こんだて	1 しょうゆフレンチ そばとどんのぐ むぎごはん じゃがいものみそしる	2 こまつなのごまあえ ごもくあつやきたまご あおりんごせりー たけのこごはん わかめのみそしる	5月の給食の予定 22日(月) 月岡小なし、保内小なし 25日(木) 西鱈田小6年なし 井栗小6年なし 本成寺中1年なし 26日(金) 西鱈田小6年なし 井栗小6年なし 29日(月) 旭小なし 31日(水) 月岡小6年なし			郷土料理紹介 15日(月) 「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の食材も入れて作ります。
エネルギー	小 607 kcal 中 724 kcal	小 571 kcal 中 668 kcal				
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.6 g	小 21.8 g 中 25.3 g				
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.3 g				
あか	ぶたにく とりにく だいず みそ ハム とうふ あぶらあげ きゅうりにゅう ほうれんそう もやし	たまごやき わかめ かまぼこ とうふ きゅうりにゅう こまつな きゃべつ もやし				
みどり	にんじん だいこん ねぎ えのきだけ えだまめ しょうが にんにく	にんじん えのきだけ たけのこ				
き	こめ もぎ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう ごま デザート	小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。			
こんだて	8 のりずあえ こまやきにく ごはん あつあげとこまつなのみそしる	9 フレンチサラダ ウインナーケチャップソース こめごはん とうにゅうクリームスープ	10 すきごんぶのいために さけのムニエルふう ごはん さんさいいりみそしる	11 なつとうのごさいあえ いかにのみそつけやき ごはん けんちんじる	12 ごまネーズサラダ たけのこのあんかけとどんのぐ ごはん みそワントンスープ	
エネルギー	小 591 kcal 中 693 kcal	小 665 kcal 中 828 kcal	小 599 kcal 中 771 kcal	小 594 kcal 中 701 kcal	小 622 kcal 中 733 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.4 g	小 25.5 g 中 31 g	小 24.8 g 中 37.2 g	小 27.8 g 中 32.9 g	小 25.2 g 中 28.9 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 3 g	
あか	ぶたにく ツナ のり あつあげ みそ きゅうりにゅう	ウインナー ハム ベーコン とうにゅう きゅうりにゅう	さけ ごんぶ ちくわ うちまめ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	いか なつとう ひじき とうふ ヨーグルト みそ きゅうりにゅう	ぶたにく だいず とりにく みそ きゅうりにゅう	
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう もやし こまつな ねぎ だいこん にんにく しょうが	きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー アスパラガス	わらび ミズナ やまうど たけのこ ねぎ にんじん ほししいたけ レモン	こまつな にんじん のざわなつけ たくあん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	たけのこ たまねぎ にんじん いら きらげ こまつな ねぎ きゃべつ にんにく えのきだけ もやし チンゲンサイ しょうが	
き	こめ さとう ごま じゃがいも	こめごはん さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ ごま	こめ あぶら ごま ワントン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	

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。

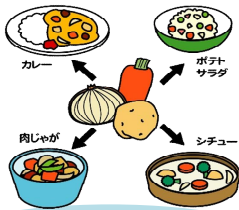
## なんでも食べよう



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

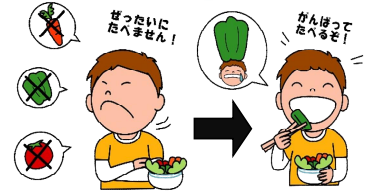
●おうちの人といっしょに料理してみよう



●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すか。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う。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 ぜんまいに ますのしおやき しょうゆ おこわ さわにわん 三条祭り献立	16 たくあんあえ レバーとポテトのあげに ごはん もずくのみそしる	17 ちゅうかサラダ しゅうまい ごはん マーボー あつあげ	18 わかめときゅうりのあえもの かつおフライごまソース ごはん まめまめ じる 食育の日・旬を食べよう献立	19 チキンサラダ はるまき ちゅうか めん しょうゆ らーめんスープ
エネルギー	小 622 kcal 中 726 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 659 kcal 中 789 kcal	小 637 kcal 中 770 kcal	小 663 kcal 中 847 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.8 g	小 26.6 g 中 30.9 g	小 28.6 g 中 33.8 g	小 26.6 g 中 32.3 g	小 24.6 g 中 30.4 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 3.7 g 中 4 g
あか	ます さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたレバー とりにく あぶらあげ とうふ みそ もずく ぎゅうにゅう	しゅうまい ハム あつあげ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	かつおフライ わかめ かまぼこ とうふ うちまめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	やきぶた なたと サラダチキン ぎゅうにゅう
みどり	ぜんまい ほしかぶ にんじん たけのこ ほししいたけ いんげん ごぼう こまつな だいこん	きやべつ きゅうり にんじん たくあん ねぎ えのきだけ こまつな しょうが	きやべつ にんじん もやし きゅうり チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にら ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく	かまぼこ さとう ごまあぶら あぶら かたくり	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら さとう かたくり
き	もちごめ いんげんまめ あぶら さとう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま かたくり	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら はるまきのかわ あぶら さとう かたくり
こんだて	22 かんきつくだもの だいずとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー	23 ひじきのいりに キャベツメンチ ごはん なめこじる	24 いそヨヨサラダ しろみぎかなのこうみソース ごはん かぶの そぼろに	25 ごもくきんぴら カマスのしょうがやき ミルクデザート ごはん なすいり みそしる	26 ツナいりごまサラダ ハンバーグバーベキューソース ごはん はるさめ スープ
エネルギー	小 653 kcal 中 776 kcal	小 628 kcal 中 743 kcal	小 660 kcal 中 784 kcal	小 587 kcal 中 695 kcal	小 597 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.2 g	小 22.9 g 中 26.4 g	小 25.7 g 中 30 g	小 26.4 g 中 30.8 g	小 25.4 g 中 30.1 g
塩分	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	キャベツメンチ ひじき だいず ちくわ とうふ みそ ぎゅうにゅう	メルルーサー かまぼこ のり あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	カマス ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ツナ とりにく ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし きゅうり かんきつくだもの しょうが にんにく	にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな きやべつ ねぎ	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ かぶ いんげん たけのこ ほししいたけ しょうが	にんじん ごぼう いんげん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな だいこん	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく
き	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう かたくり ソルベックマヨネーズ	こめ ごま さとう あぶら デザート	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ
こんだて	29 きゅうりのかふうつけ こうやどうふいりすぶた ごはん だいこん スープ	30 ラタトゥイユ ししゃもいそペフライ(小1本、中2本) ごはん あさりいり スープ	31 こんぶあえ スタミナどんのく むぎごはん かきたま みそしる	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) 体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかさエネルギーのものになる食品	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 639 kcal 中 752 kcal	小 591 kcal 中 723 kcal	小 569 kcal 中 677 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 28.5 g	小 21.6 g 中 27.3 g	小 26.6 g 中 30.8 g	小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g	小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2g未満 中 2.5g未満	小 2g未満 中 2.5g未満
あか	ぶたにく こうやどうふ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ししゃもいそペフライ ベーコン あさり とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とうふ みそ しおこんぶ ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり きやべつ えのきだけ だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ なす アスパラガス ピーマン チンゲンサイ しめじ ねぎ にんじん トマト	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり きやべつ しょうが たくあん ほうれんそう しめじ にんにく	体のちようしをととのえる食品	体のちようしをととのえる食品
き	こめ かたくり じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら オリーブオイル かたくり さとう	こめ むぎ あぶら さとう かたくり ごま	体をうごかさエネルギーのものになる食品	体をうごかさ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、左側が小学校、右側が中学校です。