



令和5年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

栄養校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

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。

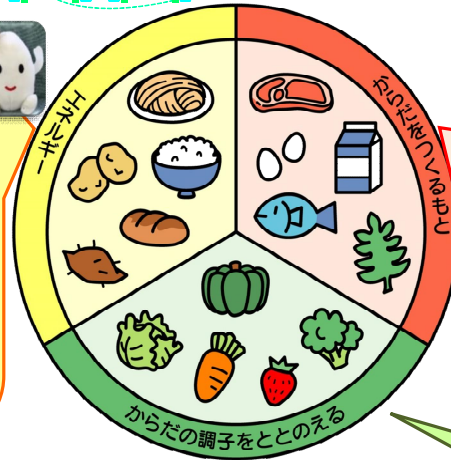


### 黄のなかま

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



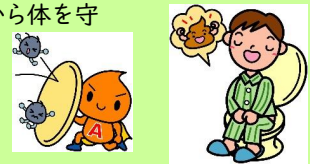
### 緑のなかま

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。

★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 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 みかんのなかま ひじきとだいずのサラダ むぎごはん アスパラガスいりチキンカレー	5月の給食の予定 22日(月) 全小学校なし		12日(金) 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	小 637 kcal 中 766 kcal	小 629 kcal 中 744 kcal			小 605 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28.7 g	小 21.5 g 中 24.8 g	小 25.9 g 中 29.7 g	小 27.4 g 中 31.5 g	
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく 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 とりこく ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりこく どうふ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうだいこん ほうれんそう キャベツ コーン ぶなしめじ ねぎ たけのこ わらび みずな	にんじん たまねぎ アスパラガス りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ みかんのなかま	にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ りんご	にんじん たけのこ ぜんまい きくらげ こまつな ねぎ えのきだけ きんときまめ
き	ごはん かたくりこ 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 こむぎこ さとう	ごはん かたくりこ こめ あぶら マーメレードジャム さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ こめ じゃがいも	もちこめ あぶら さとう ふ
こんだて	8 わふうマカロニサラダ キャベツのメンチカツ たけのこ ごはん こまつなのみそしる	9 あぶらあげのごますあえ サバのしおこうじやき レアチーズ ごはん わかたけしる	10 ひじきとキャベツのサラダ マーメレードチキン ごはん アサリとチンゲンサイのスープ	11 ごしきあえ たけのこのあんかけどんのぐ アップルシャーベットの むぎごはん キャベツのみそしる	12 ぜんまいとたけのこのしめ マスのしおやき しょうゆ おこわ すましじる
エネルギー	小 652 kcal 中 777 kcal	小 662 kcal 中 778 kcal	小 605 kcal 中 714 kcal	小 601 kcal 中 711 kcal	小 649 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.4 g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 25.9 g 中 29.7 g	小 27.4 g 中 31.5 g	小 31.6 g 中 37.2 g
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ ぶたにく ちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ わかめ どうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう とりこく ひじき ベーコン アサリ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりこく どうふ
みどり	にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん こまつな えのきだけ	にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ	にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ りんご	にんじん たけのこ ぜんまい きくらげ こまつな ねぎ えのきだけ きんときまめ
き	ごはん さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん さとう ごま	ごはん かたくりこ こめ あぶら マーメレードジャム さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ こめ じゃがいも	もちこめ あぶら さとう ふ

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。

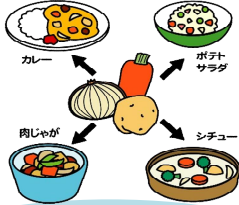
## なんでも食べよう



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ていけば、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

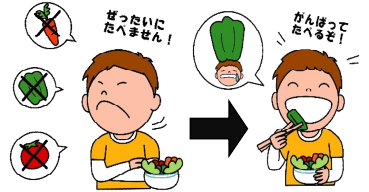
●おうちの人といっしょに料理してみよう



●空腹で食事の時間をわかえよう



●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 アスパラガスとちくわのザラダ 牛乳 ぶたにくとくるまふのあげに	16 コールスロー 牛乳 ウィンナーカレーソース	17 アスパラガスいりひじきいため 牛乳 サケのムニエルふう	18 ヨーグルトあえ 牛乳 てつじんドライカレー	19 きゅうりのかふうあえ 牛乳 カツオのごまソース
エネルギー	小 629 kcal 中 743 kcal	小 641 kcal 中 805 kcal	小 595 kcal 中 707 kcal	小 761 kcal 中 910 kcal	小 702 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.7 g	小 26.2 g 中 32.2 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 24 g 中 27.5 g	小 25.9 g 中 30.4 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	きゅうりにゅう ぶたにく だいず ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	きゅうりにゅう ウィナー ぶたにく とうにゅう	きゅうりにゅう サケ ひじき ぶたにく とうふ	きゅうりにゅう ひじき だいず ぶたにく ヨーグルト なまクリーム ウィナー	きゅうりにゅう カツオ とうふ ぶたにく みそ
みどり	にんじん しょうが アスパラガス コーン キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン ごぼう アスパラガス エリンギ	にんじん アスパラガス たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム しょうが にんにく レーズン パナソ アスパラガス キャベツ みかん パイナップル もも りんご いちご	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん
き	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	こめこパン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こめこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう パター	むぎごはん あぶら こむぎこ ゼリー じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
こんだて	22 アスパラガスのハニエーザラダ 牛乳 ウィンナーチーズロール	23 だいずのカロードレッシング 牛乳 スタミナどんのぐ	24 ふながたきゅうり 牛乳 イカのみそづけやき	25 ちゅうかサラダ 牛乳 シュウマイ	26 こまつなごまネーズあえ 牛乳 カマスのさいきょうやき
エネルギー	小 - kcal 中 739 kcal	小 586 kcal 中 699 kcal	小 551 kcal 中 647 kcal	小 608 kcal 中 677 kcal	小 592 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 - g 中 26.3 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 26.9 g 中 31.2 g	小 29.1 g 中 33.4 g	小 27.3 g 中 32.1 g
塩分	小 - g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 3.3 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	きゅうりにゅう ウィナー チーズ ハム なたと わかめ アサリ えび	きゅうりにゅう ぶたにく うずらたまご だいず ハム もずく とうふ	きゅうりにゅう イカ みそ ぶたにく	きゅうりにゅう なたと ぶたにく みそ ハム	きゅうりにゅう カマス みそ ハム わかめ とうふ たまご
みどり	にんじん コーン キャベツ アスパラガス たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ なす しょうが にんにく きゅうり ねぎ キャベツ コーン えのきたけ たけのこ	にんじん きゅうり かぼちゃ キャベツ ごぼう ねぎ ぶなしめじ	にんじん キャベツ たら ねぎ もやし ぶなしめじ コーン しょうが にんにく たけのこ たまねぎ こまつな	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ えのきたけ
き	ごはん こむぎこ あぶら	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう ほうとうめん	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ごはん さとう ごま かたくりこ ンエッグマヨネーズ
こんだて	29 こまつナムル 牛乳 キョウザ	30 なつとうのごさいあえ 牛乳 シシモのいそべあげ	31 ごまじゃこきゅうり 牛乳 とりはくとアスパラガスのみそいため	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	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 616 kcal 中 734 kcal	小 637 kcal 中 790 kcal	小 620 kcal 中 727 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.4 g	小 27 g 中 33.9 g	小 25.2 g 中 29 g	小 26.8-31.8 g 中 27.8-42.4 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	きゅうりにゅう ぶたにく とりはくと ハム あつあげ	きゅうりにゅう シシモ あおりのり ひじき なつとう ぶたにく	きゅうりにゅう とりはくと みそ わかめ のり ごんぶ とうふ カタクチイワシ あぶらあげ	体を成長させるものになる食品	
みどり	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たら こまつな もやし チンゲンサイ にんにく たけのこ きくらげ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	にんじん たまねぎ アスパラガス ごぼう パプリカ しょうが きゅうり もやし なす ねぎ まいたけ	体のちようしをとのえる食品	
き	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま あぶら さとう 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、左側が小学校、右側が中学校です。