



令和5年度

5月 きゅうしよくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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つのなかまに分けられます。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。

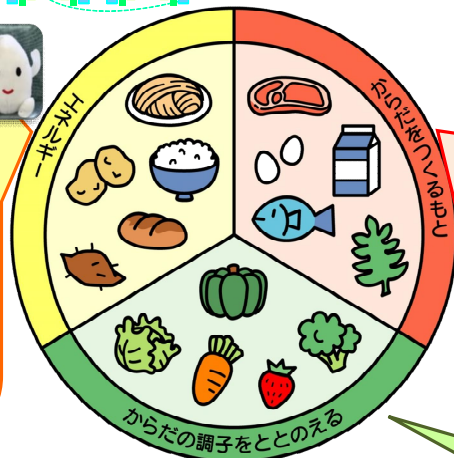


黄のなかま

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。



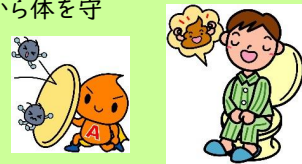
緑のなかま

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。



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

5月の給食の予定

22日(月) 長沢小給食なし 笹岡小給食なし 森町小給食なし 飯田小給食なし
29日(月) 大浦小給食なし
31日(水) 飯田小1~4年給食なし

小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。

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などの食材も入れて作ります。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|--|---|--|---------------------------------------|--|--|
| こんだて | 1 ごまネーズサラダ たけのこあんかけどんご 牛乳 | 2 やさいのごまあえ とりのからあげ ミニたいやき 牛乳 | 5月の給食の予定 | | | 郷土料理紹介 15日(月) 「ぜんまい煮」 |
| エネルギー | 小 610 kcal 中 718 kcal | 小 706 kcal 中 817 kcal | 22日(月) 長沢小給食なし 笹岡小給食なし 森町小給食なし 飯田小給食なし 29日(月) 大浦小給食なし 31日(水) 飯田小1~4年給食なし | | | 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。 |
| たんぱく質 | 小 25.2 g 中 29 g | 小 25.2 g 中 28.8 g | 29日(月) 大浦小給食なし | | | ぜんまい煮 |
| 塩分 | 小 1.7 g 中 1.9 g | 小 2.6 g 中 2.9 g | 31日(水) 飯田小1~4年給食なし | | | 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。 |
| あか | ぎゅうじゅうぶたにく だいず とりこく みそ | ぎゅうじゅう とりこく かまぼこ どうふ わかめ | 小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。 | | | 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。 |
| みどり | たけのこ にんじん たまねぎ いら きくらげ キャベツ こまつな ねぎ もやし しいたけ | にんじん コーン キャベツ こまつな もやし しらたき えのき ねぎ きぬさや | 小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。 | | | 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。 |
| き | こめ あぶら かたくり ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ワンタン | こめ あぶら ごまあぶら ごま ミニたいやき さとう | 小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。 | | | 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。 |
| こんだて | 8 しょうゆフレンチ とりとツナのそぼろどんご 牛乳 | 9 こんぶあえ ごまやきにく 牛乳 | 10 ちゅうかあえ ポークしょうまい 牛乳 | 11 ひじきのいために しろみぎかなのムニエルふう 牛乳 | 12 チキンサラダ はるまき 牛乳 | |
| エネルギー | 小 599 kcal 中 752 kcal | 小 580 kcal 中 682 kcal | 小 622 kcal 中 799 kcal | 小 594 kcal 中 703 kcal | 小 666 kcal 中 811 kcal | |
| たんぱく質 | 小 24.8 g 中 29.2 g | 小 25.8 g 中 29.3 g | 小 21.7 g 中 26.7 g | 小 24.5 g 中 28.4 g | 小 24.5 g 中 28.9 g | |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 2.4 g 中 2.8 g | 小 1.8 g 中 2.4 g | 小 2.6 g 中 2.9 g | 小 2.1 g 中 2.5 g | |
| あか | ぎゅうじゅう とりこく ツナ あぶらあげ かまぼこ どうふ みそ わかめ だいず | ぎゅうじゅうぶたにく あぶらあげ みそ しおこんぶ | ぎゅうじゅう かまぼこ どうふ ぶたにく みそ | ぎゅうじゅう メルルーサ ちくわ うちまめ あぶらあげ みそ ひじき | ぎゅうじゅうぶたにく とりこく | |
| みどり | たまねぎ さやいんげん にんじん ほうれんそう もやし ねぎ | たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり たくあん だいこん こまつな えのき | キャベツ ほうれんそう にんじん コーン もやし たけのこ ねぎ いら しいたけ | レモン にんじん つきこん わらび みずな やまうど ねぎ こまつな | にんじん しいたけ たけのこ はくさい こまつな キャベツ たまねぎ | |
| き | こめ むぎ あぶら かたくり さとう みそ じゃがいも | こめ ごま さとう かたくり じゃがいも | こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくり | こめ あぶら パター さとう | ちゅうかめん はるまきのかわ さとう あぶら ごまあぶら かたくり | |

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



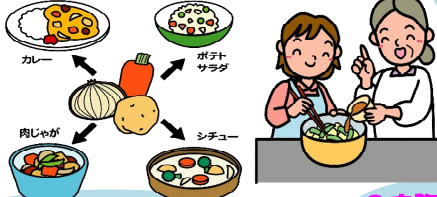
好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調が起きてしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手を減らすコツ *

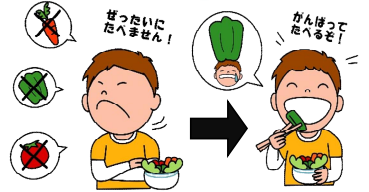
●楽しい環境で食べよう



●おうちの人といっしょに料理してみよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



●いろいろな料理で食べてみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう



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 かんきつくだもの ひじきとちくわのサラダ ごはん ビーンズ カレー | 17 じゃこあえ ごもくあつやきたまご ごはん じゃがいもの そばろに | 18 えだまめとチーズのサラダ キャベツメンチカツソースかけ ごはん わかめスープ | 19 わかめときゅうりのあえもの かつおのごまソース ごはん まめめじる 食育の日・旬を食べよう献立 |
| エネルギー | 小 611 kcal 中 714 kcal | 小 689 kcal 中 843 kcal | 小 665 kcal 中 760 kcal | 小 640 kcal 中 795 kcal | 小 639 kcal 中 778 kcal |
| たんぱく質 | 小 29.6 g 中 34.4 g | 小 21.1 g 中 25.5 g | 小 25.1 g 中 27.9 g | 小 23.5 g 中 29 g | 小 28.8 g 中 33.4 g |
| 塩分 | 小 2.3 g 中 2.7 g | 小 3.6 g 中 4 g | 小 1.8 g 中 1.8 g | 小 2.7 g 中 3.6 g | 小 2.4 g 中 2.9 g |
| あか | ぎゅうにゅう ます さつまあげ ぶたにく ヨーグルト かまぼこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひじき ちくわ | ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ とりにく あつあげ | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ わかめ とうふ なた | ぎゅうにゅう かつお かまぼこ うちめめ とうふ あぶらあげ だいず わかめ みそ |
| みどり | ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ つきこん さやいんげん ごぼう えのき きりぼしだいこん | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ かんきつくだもの りんご | にんじん ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ しらたき しいたけ さやいんげん | キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えだまめ もやし ねぎ | もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ |
| き | こめ あぶら さとう | こめ あぶら カレールウ さとう | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ | こめ あぶら さとう | こめ あぶら さとう ごま じゃがいも |
| こんだて | 22 きりぼしナムル レバーとポテトのあげに ごはん とうふの スープ | 23 のりずあえ ハンバーグバーベキューソース ごはん なすの みそしる | 24 しらたきのツルツルいため しろみぎかなのやくみソース ごはん なめこの スープ | 25 おかかあえ スタミナどんのぐ ごはん かきたまじる | 26 きわかめのきんぴら カマスのしょうがやき ごはん しおとんじる |
| エネルギー | 小 622 kcal 中 715 kcal | 小 608 kcal 中 732 kcal | 小 600 kcal 中 710 kcal | 小 584 kcal 中 697 kcal | 小 593 kcal 中 695 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.2 g 中 29.1 g | 小 26.1 g 中 30.9 g | 小 23.7 g 中 27.3 g | 小 27.7 g 中 32.6 g | 小 28.9 g 中 33.5 g |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.7 g | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 1.9 g 中 2.1 g | 小 2.3 g 中 3 g | 小 1.9 g 中 2.3 g |
| あか | ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー ツナ とうふ かまぼこ わかめ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ あぶらあげ とうふ みそ のり | ぎゅうにゅう メルルーサ ぶたにく かまぼこ とうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ たまご | ぎゅうにゅう カマス さつまあげ きわかめ ぶたにく とうふ チーズ |
| みどり | きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん ねぎ えのき だいこん | りんご レモン キャベツ にんじん もやし こまつな なす たまねぎ きぬさや えのき | ねぎ しらたき もやし にんじん にんじん たまねぎ こまつな えのき なめこ | しらたき たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう キャベツ たまねぎ えのき | ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのき |
| き | こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら | こめ さとう | こめ あぶら さとう ごまあぶら | こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも | こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら |
| こんだて | 29 ツナとアスパラのサラダ ししゃものいそべフライ ごはん ごまみそしる | 30 フレンチサラダ ウインナーのケチャップソース せわれ こめこパン アスパラ とうにゅう スープ | 31 じゃがいものわふういため くるまふのあげに ごはん あさりの 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) | 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 632 kcal 中 743 kcal | 小 638 kcal 中 787 kcal | 小 571 kcal 中 696 kcal | 小 635 kcal 中 847 kcal | |
| たんぱく質 | 小 24.4 g 中 27.8 g | 小 26.1 g 中 31.5 g | 小 20.5 g 中 24.1 g | 小 20.8-21.8 g 中 23.5-24.4 g | |
| 塩分 | 小 1.6 g 中 1.9 g | 小 3.2 g 中 4 g | 小 2 g 中 2.3 g | 小 2 g未満 中 2.5 g未満 | |
| あか | ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう ウインナー ハム ぶたにく とうにゅう | ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ みそ | 体を成長させるものになる食品 | |
| みどり | アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん しいたけ えのき しらたき ねぎ | キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス たまねぎ | にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう ねぎ つきこん | 体のちようしよととのえる食品 | |
| き | こめ さとう あぶら ごま | こめコッパパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ | こめ くるまふ、じゃがいも さとう ごま ごまあぶら | 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。