



令和5年度

5月 きゅうしよくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。

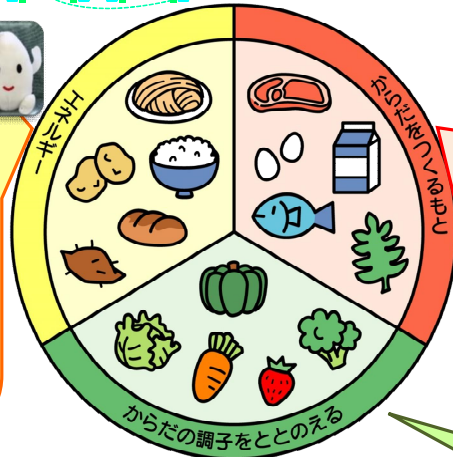


黄のなかま

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 しょうゆフレンチ シャキシャキそばとどんご *ごはんのせてたべよう ごはん じゃがいものみそしる	2 あおなごまあえ ごもくたまごやき ミニかしわもち たけのこごはん わかめのすましる こどもの日献立	5月の給食の予定 15日(月) 裏館小・上林小なし 22日(月) 上林小なし 29日(月) 大島小・須俣小なし	郷土料理紹介 12日(金) 「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 644 kcal 中 740 kcal	小 597 kcal 中 702 kcal			
たんぱく質	小 27.8 g 中 30.6 g	小 23.7 g 中 27.1 g			
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.6 g			
あか	きゅうり ゆう ぶたにく とりにく ハム みそ とうふ あぶらあげ だいず	きゅうり ゆう たまご わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ とりにく にんじん キャベツ もやし			
みどり	きりばしだいこん えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	ねぎ だいこん たけのこ しいたけ えのきたけ こまつな ほうれんそう			
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう ごま かしわもち			
こんだて	8 のりずあえ ごまやきにく ごはん あさりとたけのこみそしる	9 なつとうのごさいあえ いかのみそやき ヨーグルト ごはん けんちんじる	10 くわかめのカレーきんぴら さばのおろしソース ごはん さんさいじる	11 ごまつなごまネーズサラダ たけのこあんかけどんご *ごはんのせてたべよう ごはん ワフタンスープ	12 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
エネルギー	小 551 kcal 中 647 kcal	小 624 kcal 中 725 kcal	小 640 kcal 中 782 kcal	小 639 kcal 中 766 kcal	小 601 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.7 g	小 32.1 g 中 36.7 g	小 24.1 g 中 29.1 g	小 28.5 g 中 33.4 g	小 31.1 g 中 36.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	とうりゅう ぶたにく ツナ のり あさり あぶらあげ みそ	きゅうり ゆう いか みそ なつとう ひじき あぶらあげ とうふ ヨーグルト	きゅうり ゆう さば くわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	きゅうり ゆう ぶたにく だいず なると わかめ とりにく	きゅうり ゆう ぶたにく なると とうふ あぶらあげ
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし ねぎ	にんじん たくあん のざわな だいこん ごぼう ねぎ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こまつな ねぎ	たまねぎ きぬさや たけのこ きくらげ こまつな キャベツ	ほしかぶ ぜんまい たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ さやいんげん ごぼう
き	だいこん たけのこ ぶなしめじ	なめこ ほうれんそう こんにやく	たけのこ わらび ぜんまい	にんじん にら ねぎ もやし	きりばしだいこん えのきたけ きぬさや
き	こめ さとう ごま	こめ ごまあぶら	こめ かたくり さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりごま ノンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ	こめ もちごめ さとう はるさめ きんとさきめ

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。

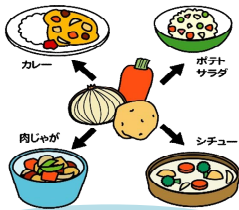
なんでも食べよう



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



●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 もやしのちゅうがええ ぎょうざはるまき	16 フレンチサラダ ウインナーのケチャップあえ	17 たくあんあえ レバーとポテトのあげに	18 だいずとコーンのサラダ かんきつくだもの	19 わかめときゅうりのあえもの かつおフライごまケチャップソース
エネルギー	小 633 kcal 中 749 kcal	小 655 kcal 中 823 kcal	小 631 kcal 中 737 kcal	小 664 kcal 中 773 kcal	小 656 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 21 g 中 24 g	小 25.2 g 中 31.1 g	小 27.3 g 中 31.1 g	小 23.9 g 中 27 g	小 28.2 g 中 33.2 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく どうふ なた	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ どうふ だいず みそ かつお
みどり	キャベツ にら にんじん こまつな もやし たまねぎ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん アスパラガス ぶなしめじ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな たいこん えのきたけ	にんじん たまねぎ りんご こまつな キャベツ コーン かんきつくだもの	にんじん たまねぎ コーン だいこん にんじん ねぎ こまつな
き	こめ ごまあぶら はるまきのかわ あぶら こむぎこ さとう はるまき じゃがいも	こめコバン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま さとう
こんだて	22 きゅうりのかふうづけ こうやどうふいりすぶた	23 アーモンドあえ スタミオとどんのく	24 ごまじゃこサラダ キャベツメンチカツ	25 ごもくきんぴら かますのしょうがやき	26 きりぼしだいこんのナムル しゅうまい
エネルギー	小 619 kcal 中 725 kcal	小 613 kcal 中 716 kcal	小 604 kcal 中 705 kcal	小 605 kcal 中 722 kcal	小 601 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 27.8 g	小 28.1 g 中 32.4 g	小 24.6 g 中 28.5 g	小 25.9 g 中 31.6 g	小 25.7 g 中 32.8 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.5 g 中 4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ あさり どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ ツナ どうふ わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう かます さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ツナ
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり キャベツ しょうが ねぎ ほししいたけ	たけのこ たまねぎ ピーマン コーン キャベツ こまつな なめこ ぶなしめじ ほうれんそう	キャベツ こまつな たまねぎ コーン にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが たけのこ さやいんげん こまつな だいこん えのきたけ こんにゃく	もやし たまねぎ にんじん きくらげ メンマ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん こまつな コーン
き	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド	こめ あぶら パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら ごま くるまふ デザート	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま しゅうまいのかわ
こんだて	29 いそマヨサラダ しろみぎかなのこうみだれ	30 ひじきのしりに ハンバーグバーベキューソース	31 アスパラサラダ しゃもじ×フライ(小1ひき+中2ひき)	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」
エネルギー	小 708 kcal 中 836 kcal	小 637 kcal 中 768 kcal	小 603 kcal 中 753 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.9 g	小 28.5 g 中 32.6 g	小 23 g 中 29.7 g	小 26.8-31.8 g 中 27.8-42.4 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう だいず しろみぎかな かまぼこ のり あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき だいず ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しゃも ちりめん ハム どうふ あぶらあげ みそ	体を成長させるものになる食品	
みどり	ねぎ もやし こまつな にんじん コーン かぶ ほうれんそう たまねぎ	りんご レモン にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう ねぎ こんにゃく	アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん なす ねぎ こまつな	体のちようしをととのえる食品	
き	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	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。