



令和6年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

一ノ木戸小学校調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

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。

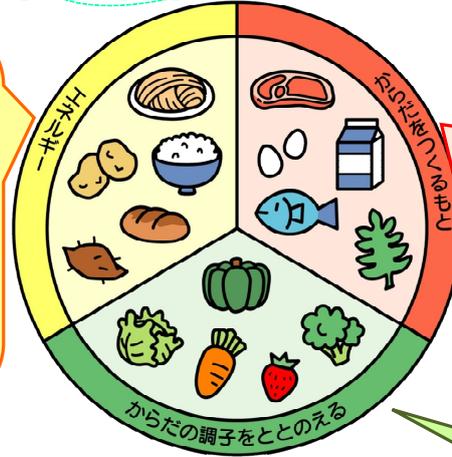


### 黄のなかま

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、元かな体を育てます。



### ～給食生まれのごちそう紹介～

給食ならではの料理や、給食がきっかけで人気になった料理などを紹介していきます。

今日は

#### ソフト麺ミートソース

を紹介します。

ソフト麺が開発されたのは1960年代。当時は炊飯設備のある学校は少なく、毎日コッパンだった給食に、新しい主食として誕生したそう。ミートソースやカレーソースにつけて食べるメニューは今でも親しまれています。三条市では、地産産の米粉を加えた“米粉めん”の日にミートソースを組み合わせています。なつかしのメニューとも言われる“ソフト麺ミートソース”。おうちの人が食べたことがあるかを聞いてみるのもいいですね。



給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・みどり・き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

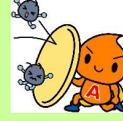
### 緑のなかま

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	<h2>5月の給食の予定</h2> <p>9日(木) 第二中1年なし 27日(月) 一ノ木戸小なし 31日(金) 第二中3年なし</p>		<p>1</p> <p>うめマヨネーズサラダ 牛乳 だしまきたまご こどものひデザート</p> <p>たけのこごはん ふのすましじる</p> <p>こどもの日献立</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>629 kcal</td><td>中</td><td>732 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>22.1 g</td><td>中</td><td>25.2 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.5 g</td><td>中</td><td>2.7 g</td></tr> </table> <p>あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ きゅうりゆう にんじん たけのこ キャベツ きゅうり とうもろこし うめほし はくさい こまつな しいたけ ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ふ デザート</p>	小	629 kcal	中	732 kcal	小	22.1 g	中	25.2 g	小	2.5 g	中	2.7 g	<p>2</p> <p>ひじきのサラダ 牛乳 チリコンカーネ</p> <p>ごはん ほうれんそうのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>612 kcal</td><td>中</td><td>720 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25 g</td><td>中</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>ぶたにく だいず ひじき ツな かまぼこ きゅうりゆう たまねぎ にんじん にんにくしょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごはん あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも</p>	小	612 kcal	中	720 kcal	小	25 g	中	29 g	小	2.8 g	中	3.2 g	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>635 kcal</td><td>中</td><td>847 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.5 g</td><td>中</td><td>27.5 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.6g未満</td><td>中</td><td>2.5g未満</td></tr> </table> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体ごうこすエネルギーのものになる食品</p>	小	635 kcal	中	847 kcal	小	25.5 g	中	27.5 g	小	2.6g未満	中	2.5g未満													
小	629 kcal	中	732 kcal																																																			
小	22.1 g	中	25.2 g																																																			
小	2.5 g	中	2.7 g																																																			
小	612 kcal	中	720 kcal																																																			
小	25 g	中	29 g																																																			
小	2.8 g	中	3.2 g																																																			
小	635 kcal	中	847 kcal																																																			
小	25.5 g	中	27.5 g																																																			
小	2.6g未満	中	2.5g未満																																																			
エネルギーたんぱく質																																																						
塩分																																																						
あか																																																						
みどり																																																						
き																																																						
こんだて	<h3>フレッシュ通信</h3> <p>5月は「きゅうり」</p> <p>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、B1C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えます。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。</p>		<p>7</p> <p>のりずあえ 牛乳 ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん ごじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>619 kcal</td><td>中</td><td>741 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>26.3 g</td><td>中</td><td>31.5 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.1 g</td><td>中</td><td>2.3 g</td></tr> </table> <p>ハンバーグ ツな のり なまあげ だいず みそ きゅうりゆう だいこん こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ ごはん さとう かたくりに じゃがいも</p>	小	619 kcal	中	741 kcal	小	26.3 g	中	31.5 g	小	2.1 g	中	2.3 g	<p>8</p> <p>ごぼうとにんじんのシラシラ 牛乳 カマスのしょうがやき 中学のみチーズ</p> <p>ごはん はるやさいのうまに</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>580 kcal</td><td>中</td><td>723 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>28.8 g</td><td>中</td><td>35.6 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.9 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td></tr> </table> <p>カマス ぶたにく とりにく きゅうりゆう チーズ(中学のみ) にんじん ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ さやえんどう しょうが ごはん あぶら さとう じゃがいも</p>	小	580 kcal	中	723 kcal	小	28.8 g	中	35.6 g	小	1.9 g	中	2.5 g	<p>9</p> <p>だいずサラダ 牛乳 はるまき</p> <p>ゆでちゅうか みそラーメンスープ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>676 kcal</td><td>中</td><td>864 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>26.2 g</td><td>中</td><td>32 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.9 g</td><td>中</td><td>3.8 g</td></tr> </table> <p>ぶたにく なたと はるまき だいず ツな みそ きゅうりゆう にら にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし メンマ しいたけ キャベツ きゅうり ゆでちゅうかめん あぶら さとう</p>	小	676 kcal	中	864 kcal	小	26.2 g	中	32 g	小	2.9 g	中	3.8 g	<p>10</p> <p>ゆかりあえ 牛乳 こうやどろふのにくみそがらめ ヨーグルト</p> <p>ごはん わかたけじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>687 kcal</td><td>中</td><td>797 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>23.8 g</td><td>中</td><td>26.9 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.8 g</td><td>中</td><td>2.2 g</td></tr> </table> <p>こうやどろふ とりにく みそ なたと わかめ あぶらあげ きゅうりゆう ヨーグルト たまねぎ しいたけ にんにく さやえんどう しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ねぎ あかじそ ごはん かたくりに こめこ あぶら さとう</p>	小	687 kcal	中	797 kcal	小	23.8 g	中	26.9 g	小	1.8 g	中	2.2 g
小	619 kcal	中	741 kcal																																																			
小	26.3 g	中	31.5 g																																																			
小	2.1 g	中	2.3 g																																																			
小	580 kcal	中	723 kcal																																																			
小	28.8 g	中	35.6 g																																																			
小	1.9 g	中	2.5 g																																																			
小	676 kcal	中	864 kcal																																																			
小	26.2 g	中	32 g																																																			
小	2.9 g	中	3.8 g																																																			
小	687 kcal	中	797 kcal																																																			
小	23.8 g	中	26.9 g																																																			
小	1.8 g	中	2.2 g																																																			
エネルギーたんぱく質																																																						
塩分																																																						
あか																																																						
みどり																																																						
き																																																						

★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。

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。

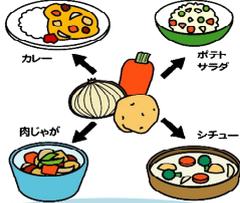
## なんでも食べよう



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	13 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん あつあげのみそしる	14 ぜんまいとたけのこのにしみ まずのしおやき ごましお せきはん かぶとどうふのすましじる 三条祭り献立	郷土料理紹介 14日(火) 「ぜんまい煮」 行事食の時などに、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。	16 かんきつくだものキャロットサラダ むぎごはん だいすいりポークカレー	17 しらたきのツルツルいため ししゃものたつたあげ ごはん じゃがいものみそしる
エネルギー	小 573 kcal 中 677 kcal	小 581 kcal 中 680 kcal		小 629 kcal 中 744 kcal	小 563 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.7 g	小 27.2 g 中 32.2 g		小 22.7 g 中 26.6 g	小 19.7 g 中 24.6 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g		小 1.9 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく みそ かいそうミックス かまぼこ なまあげ きゅうりにゅう	マス がんもどき とりにく どうふ かまぼこ きゅうりにゅう		ぶたにく だいすい ツナ きゅうりにゅう	ししゃも ベーコン あぶらあげ わかめ どうふ みそ きゅうりにゅう
みどり	もやし たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ こんにやく にんじん えのきたけ こまつな	たけのこ にんじん ぜんまい しいたけ こんにやく かぶ こまつな		にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ほうれんそう かんきつくだもの	もやし にんじん こんにやく こまつな どうもろこし だいこん たまねぎ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	せきはん あずき ごま あぶら さとう		むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも
こんだて	20 やさいのこんぶづけ カツオフライのごまだれ ごはん なめこのスープ 食育の日・旬を食べよう献立	21 ツナサラダ てりやきチキン こめごはん アスパラのクリームに	22 もやしのピリからいため さばのしおやき ごはん そぼろじる	23 かふうあえ あつあげのみそいため ごはん ちゅうかコーンたまごスープ	24 こんにやくサラダ キャベツメンチ ごはん わふうポトフ
エネルギー	小 576 kcal 中 711 kcal	小 611 kcal 中 759 kcal	小 590 kcal 中 701 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 627 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 27.4 g	小 29.2 g 中 35.5 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 23.2 g 中 26.2 g	小 25.7 g 中 29.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	カツオ みそ こんぶ どうふ きゅうりにゅう	とりにく ツナ ベーコン どうふにゅう きゅうりにゅう	サバ とりにく みそ きゅうりにゅう	なまあげ ぶたにく みそ たまご きゅうりにゅう	キャベツメンチ かまぼこ ぶたにく きゅうりにゅう
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが はくさい こまつな えのきたけ なめこ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ アスパラガス	もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが キャベツ ごぼう しいたけ さやいんげん	たまねぎ あかピーマン しいたけ たけのこ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん どうもろこし こまつな	にんじん きゅうり もやし こんにやく たまねぎ キャベツ だいこん さやいんげん
き	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	こめごはん あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	ごはん あぶら かたくりこ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ラー油	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	27 チキンとわかめのあえもの サケのカラフルやき ごはん コンソメスープ	28 はるさめサラダ ぶたにくのキムチいため ごはん あさりいりスープ	29 きりざい いかのねぎしおあげ ごはん こもくみそしる	30 ごまだれサラダ たけのこのあんかけどんのぐ みかんゼリー ごはん さわにわん	31 うめかつおあえ とりにくとレバーのあげに ごはん かぶのみそしる
エネルギー	小 - kcal 中 712 kcal	小 606 kcal 中 713 kcal	小 634 kcal 中 748 kcal	小 610 kcal 中 711 kcal	小 627 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 - g 中 30.4 g	小 24.1 g 中 27.9 g	小 31.2 g 中 36.5 g	小 26.7 g 中 30.8 g	小 26.8 g 中 31 g
塩分	小 - g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	サケ わかめ みそ とりにく ワインナー きゅうりにゅう	ぶたにく かまぼこ わかめ あさり きゅうりにゅう	いか なつどう かつおぶし ぶたにく みそ きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく きゅうりにゅう	とりにく ぶたレバー かつおぶし みそ あぶらあげ きゅうりにゅう
みどり	どうもろこし あかピーマン ピーマン きゅうり もやし にんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ もやし なら はくさいキムチ しょうが にんにく にんじん こまつな キャベツ どうもろこし	にんじん ほうれんそう たくあん のざわなづけ もやし たまねぎ なら しいたけ しょうが にんにく ねぎ	たけのこ にんじん たまねぎ しょうが さやえんどう なら にんにく きりざい キャベツ こまつな えのきたけ きゅうり どうもろこし たいこん ころも こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし こまつな かぶ たまねぎ えのきたけ しょうが
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう ごま あぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら デザート	ごはん じゃがいも かたくりこ こめ あぶら さとう

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。