



令和6年度

5月 きゅうしよくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。

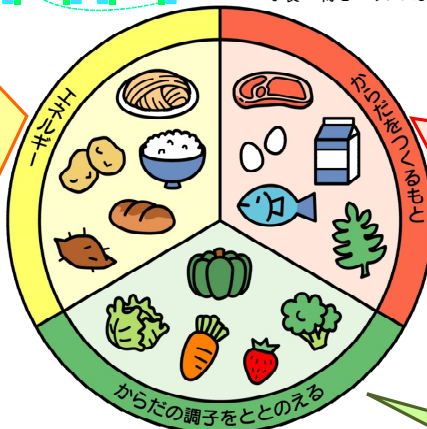


黄のなかま

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。



～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

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、地場産の米粉を加えた“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”。おうちの人に食べたことがあるかを聞いてみるのも良いですね。



「きゅうしよくだより」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

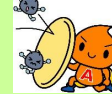


緑のなかま

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	5月の給食の予定 2日(木) こどもの日こんだて 15日(水) 三条まつり(キッズウィーク) 休業日 20日(月) 「しょいくの日」こんだて 24日(金) 前期体育祭おうえんこんだて 27日(月) 振替休業日 小学校1年生は 5月まで100cc (2〜9年生の半分) の牛乳です。		1 にんじんしりしり かますのしょうがやき ごはん とりじる <table><tr><td>前期</td><td>610 kcal</td><td>後期</td><td>721 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>31.4 g</td><td>後期</td><td>36.6 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2 g</td><td>後期</td><td>2.6 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう かます ツナ たまご かつおぶし とりくに やきどうふ にんじん ごぼう だいこん ねぎ つきこん こめ あぶら じゃがいも	前期	610 kcal	後期	721 kcal	前期	31.4 g	後期	36.6 g	前期	2 g	後期	2.6 g	2 ポテトサラダ あつやきたまご たけのこごはん すましじる こどもの日こんだて <table><tr><td>前期</td><td>641 kcal</td><td>後期</td><td>752 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>24.3 g</td><td>後期</td><td>27.8 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2.8 g</td><td>後期</td><td>3.4 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう たまご ハム ヨーグルト どうふ こんぶ たけのこ にんじん たまねぎ どうもろこし きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ しいたけ こめ じゃがいも ささだんご ノンエッグマヨネーズ	前期	641 kcal	後期	752 kcal	前期	24.3 g	後期	27.8 g	前期	2.8 g	後期	3.4 g	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) <table><tr><td>前期</td><td>635 kcal</td><td>後期</td><td>847 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>28.8 g</td><td>後期</td><td>37.5 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2g未満</td><td>後期</td><td>2.5g未満</td></tr></table> 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 体をうごかすエネルギーのものになる食品	前期	635 kcal	後期	847 kcal	前期	28.8 g	後期	37.5 g	前期	2g未満	後期	2.5g未満													
前期	610 kcal	後期	721 kcal																																																			
前期	31.4 g	後期	36.6 g																																																			
前期	2 g	後期	2.6 g																																																			
前期	641 kcal	後期	752 kcal																																																			
前期	24.3 g	後期	27.8 g																																																			
前期	2.8 g	後期	3.4 g																																																			
前期	635 kcal	後期	847 kcal																																																			
前期	28.8 g	後期	37.5 g																																																			
前期	2g未満	後期	2.5g未満																																																			
エネルギー			前期 604 kcal 後期 719 kcal 前期 22.4 g 後期 25.6 g 前期 2.3 g 後期 3 g	前期 602 kcal 後期 709 kcal 前期 28.8 g 後期 33.5 g 前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 644 kcal 後期 771 kcal 前期 28.2 g 後期 33.4 g 前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 672 kcal 後期 862 kcal 前期 24.7 g 後期 30.3 g 前期 3.5 g 後期 3.9 g																																																
たんぱく質			前期 22.4 g 後期 25.6 g 前期 2.3 g 後期 3 g	前期 28.8 g 後期 33.5 g 前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 28.2 g 後期 33.4 g 前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 24.7 g 後期 30.3 g 前期 3.5 g 後期 3.9 g																																																
塩分			前期 2.3 g 後期 3 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 3.5 g 後期 3.9 g																																																
あか			ぎゅうにゅう とりくに だいず ツナ	ぎゅうにゅう いかに なまあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり かつおぶし わかめ どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ																																																
みどり			たまねぎ にんじん キャベツ こまつな どうもろこし こくさんかんきつ	ねぎ のぎわなづけ にんじん たまねぎ こまつな	たまねぎ こまつな キャベツ ぶなしめじ たけのこ にんじん えのきたけ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ きくらげ どうもろこし きゅうり																																																
き			こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	めん あぶら はるまきのかわ さとう ごま																																																
フレッシュ通信	5月 「きゅうり」 		7 こくさんかんきつくだもの だいずとコーンのサラダ むぎごはん チキンカレー <table><tr><td>前期</td><td>604 kcal</td><td>後期</td><td>719 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>22.4 g</td><td>後期</td><td>25.6 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2.3 g</td><td>後期</td><td>3 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう とりくに だいず ツナ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな どうもろこし こくさんかんきつ こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	前期	604 kcal	後期	719 kcal	前期	22.4 g	後期	25.6 g	前期	2.3 g	後期	3 g	8 きりざい いがのねぎしおやき ごはん こまつなのみそしる <table><tr><td>前期</td><td>602 kcal</td><td>後期</td><td>709 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>28.8 g</td><td>後期</td><td>33.5 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2.8 g</td><td>後期</td><td>3.2 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう いかに なまあげ みそ ねぎ のぎわなづけ にんじん たまねぎ こまつな こめ あぶら ごま じゃがいも	前期	602 kcal	後期	709 kcal	前期	28.8 g	後期	33.5 g	前期	2.8 g	後期	3.2 g	9 いそマヨネーズあえ ハンバーグオニオンソース ごはん わかたけじる <table><tr><td>前期</td><td>644 kcal</td><td>後期</td><td>771 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>28.2 g</td><td>後期</td><td>33.4 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>2.2 g</td><td>後期</td><td>2.7 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり かつおぶし わかめ どうふ たまねぎ こまつな キャベツ ぶなしめじ たけのこ にんじん えのきたけ こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	前期	644 kcal	後期	771 kcal	前期	28.2 g	後期	33.4 g	前期	2.2 g	後期	2.7 g	10 わかめサラダ はるまき ちゅうかめん みそラーメン <table><tr><td>前期</td><td>672 kcal</td><td>後期</td><td>862 kcal</td></tr><tr><td>前期</td><td>24.7 g</td><td>後期</td><td>30.3 g</td></tr><tr><td>前期</td><td>3.5 g</td><td>後期</td><td>3.9 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ ねぎ きくらげ どうもろこし きゅうり めん あぶら はるまきのかわ さとう ごま	前期	672 kcal	後期	862 kcal	前期	24.7 g	後期	30.3 g	前期	3.5 g	後期	3.9 g
前期	604 kcal	後期	719 kcal																																																			
前期	22.4 g	後期	25.6 g																																																			
前期	2.3 g	後期	3 g																																																			
前期	602 kcal	後期	709 kcal																																																			
前期	28.8 g	後期	33.5 g																																																			
前期	2.8 g	後期	3.2 g																																																			
前期	644 kcal	後期	771 kcal																																																			
前期	28.2 g	後期	33.4 g																																																			
前期	2.2 g	後期	2.7 g																																																			
前期	672 kcal	後期	862 kcal																																																			
前期	24.7 g	後期	30.3 g																																																			
前期	3.5 g	後期	3.9 g																																																			

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

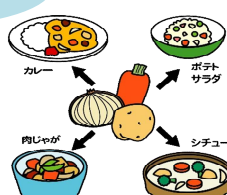
給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [「学校給食」](#) から、カラーでご覧になれます。

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 *

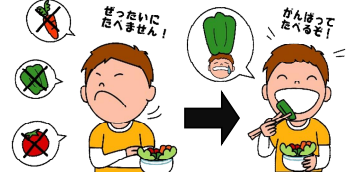
●楽しい環境で食べよう



●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。

食卓で
一緒に食べよう!

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。

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	13	14	郷土料理紹介 14日(火) 「ぜんまい屋」	16	17
エネルギー	前期 596 kcal 後期 704 kcal	前期 654 kcal 後期 762 kcal	前期 634 kcal 後期 747 kcal	前期 626 kcal 後期 737 kcal	前期 626 kcal 後期 737 kcal
たんぱく質	前期 25.4 g 後期 29.4 g	前期 28.7 g 後期 34 g	前期 25.4 g 後期 29.2 g	前期 26.9 g 後期 30.4 g	前期 26.9 g 後期 30.4 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ます とりにく さつまあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが しょうゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく しょうが しょうゆ
みどり	たまねぎ もやし にら はくさいキムチ きゅうり にんじん こまつな	ぜんまい にんじん きぬさや えのきたけ ごぼう たけのこ つきこん	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん なす こまつな	ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ	ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ
き	こめ あぶら さとう ごま はるさめ じゃがいも	こめ くだまい(くろまい) あぶら さとう はるさめ どうにゅうプリン	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま
こんだて	20	21	22	23	24
エネルギー	前期 662 kcal 後期 777 kcal	前期 622 kcal 後期 769 kcal	前期 655 kcal 後期 774 kcal	前期 615 kcal 後期 731 kcal	前期 675 kcal 後期 786 kcal
たんぱく質	前期 32.9 g 後期 38 g	前期 35.3 g 後期 42.9 g	前期 30.5 g 後期 35.7 g	前期 27.9 g 後期 32.7 g	前期 29.7 g 後期 34.5 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.7 g 後期 3.5 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 1.9 g 後期 2 g
あか	ぎゅうにゅう かつお みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ぎゅうにゅう さけ みそ しょうが しょうゆ しょうが しょうゆ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ	ぎゅうにゅう ささみ チーズ ツナ のり ぶたにく とうふ みそ
みどり	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ	ほうれんそう どうもろこし レモン たまねぎ にんじん ぶなしめじ アスパラガス	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう つきこん	たまねぎ にんじん トマト どうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ	ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ しらす
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ くだまい(くろまい) あぶら さとう じゃがいも バター	こめ さとう アーモンド あぶら ごま じゃがいも	こめ おぎ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも パンこ フルーツあん
こんだて	27	28	29	30	31
エネルギー	前期 639 kcal 後期 751 kcal	前期 626 kcal 後期 739 kcal	前期 687 kcal 後期 816 kcal	前期 622 kcal 後期 733 kcal	前期 622 kcal 後期 733 kcal
たんぱく質	前期 26.4 g 後期 30.1 g	前期 26.1 g 後期 29.6 g	前期 27.7 g 後期 32.3 g	前期 26 g 後期 30.2 g	前期 26 g 後期 30.2 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく みそ やきふた とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば ベーコン チーズ もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく かつおぶし みそ
みどり	レモン にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん にら もやし きゅうり クリームコーン どうもろこし えのきたけ こまつな	たまねぎ どうもろこし アスパラガス えのきたけ にんじん	ねぎ かぶ きゅうり キャベツ ばいにく メンマ にんじん もやし こまつな にら	ねぎ かぶ きゅうり キャベツ ばいにく メンマ にんじん もやし こまつな にら
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう あぶら かたくりこ	こめ じゃがいも バター	こめ じゃがいも バター	こめ じゃがいも バター

振替休業日



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

