



令和6年度

5月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。

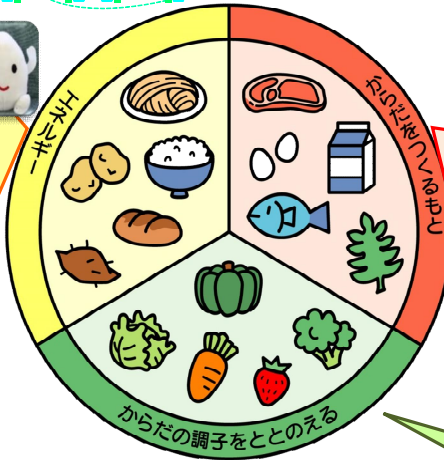


黄のなかま

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。



～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、毎日コップパンだった給食に、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、地産産物の米粉を加えた「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。



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	5月の給食の予定		1	2	基準
エネルギー	20日(月) 月岡小なし、保内小なし 23日(木) 西鱈田小6年なし 井栗小6年なし 本成寺中1・2年なし		そくせきづけ あつやきたまご	のりずあえ とうふハンバーグ・おろしソース	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
たんぱく質	24日(金) 西鱈田小6年なし 井栗小6年なし		ごはん	たけのこごはん	主食(しゅしょく)
塩分	27日(月) 旭小なし 30日(木) ・31日(金) 月岡小6年なし		とうふのうまに	ふのすましじる	副菜(ふくさい)
あか	小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。		小 571 kcal 中 713 kcal	小 625 kcal 中 739 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
みどり	きゅうり		小 24.1 g 中 29 g	小 23.9 g 中 27.1 g	小 2.6 g 中 2.5 g
き	きゅうり		小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.5 g
こんだて	フレッシュ通信		7	8	9
エネルギー	5月は「きゅうり」		ツナサラダ	もやしのピリからいため	うめマヨネーズサラダ
たんぱく質	必須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。		とりにくのでりやき	さけのあまからソース	そぼろどんぶ
塩分	こめごはん		ごはん	ごはん	むぎごはん
あか	こめごはん		小 632 kcal 中 782 kcal	小 616 kcal 中 734 kcal	小 597 kcal 中 712 kcal
みどり	こめごはん		小 32.2 g 中 38.9 g	小 25.2 g 中 29.6 g	小 25.5 g 中 29.8 g
き	こめごはん		小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g
こんだて	フレッシュ通信		10	11	12
エネルギー	5月は「きゅうり」		ツナサラダ	もやしのピリからいため	うめマヨネーズサラダ
たんぱく質	必須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。		とりにくのでりやき	さけのあまからソース	そぼろどんぶ
塩分	こめごはん		ごはん	ごはん	むぎごはん
あか	こめごはん		小 632 kcal 中 782 kcal	小 616 kcal 中 734 kcal	小 597 kcal 中 712 kcal
みどり	こめごはん		小 32.2 g 中 38.9 g	小 25.2 g 中 29.6 g	小 25.5 g 中 29.8 g
き	こめごはん		小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g

★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。

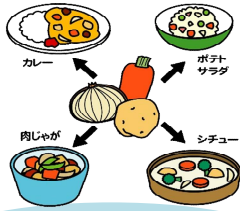
なんでも食べよう



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



●いろいろな料理で食べてみよう

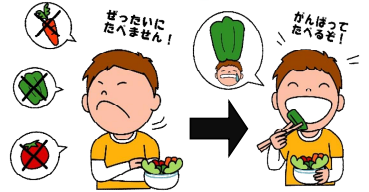
●おうちの人といっしょに料理してみよう



●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 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん けんちんじり	14 ぜんまいとたけのこのにしみ ますのしおやき しょうゆおこわ かぶととうふのすましじり 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 ゆかりあえ こうやどうふのにくみそがらめ ヨーグルト ごはん じゃがいものみそしる	17 だいずサラダ きょうざロール ちゅうかめん みそラーメンスープ
エネルギー	小 595 kcal 中 706 kcal	小 651 kcal 中 758 kcal		小 649 kcal 中 747 kcal	小 621 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 29.4 g	小 29.7 g 中 34.7 g		小 21.7 g 中 23.9 g	小 26.7 g 中 32.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g		小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ いとかまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう ます とり なと		ぎゅうにゅう こうやどうふ とり みそ あぶらあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきぶた みそ きょうざ だいず ツナ
みどり	たまねぎ もやし ピーマン しょうが キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ なめこ	ぜんまい たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ かぶ こまつな えのきたけ		たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たら メンマ きくらげ キャベツ きゅうり
き	こめ あぶら さとう かたくり	もちこめ きんときまめ さとう		こめ かたくり こめ あぶら さとう じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら かたくり
こんだて	20 きゅうりのこんぶづけ かつおのごまだれあえ ごはん なめこのスープ 食育の日・旬を食べよう献立	21 ひじきのちゅうかサラダ チリコンカーネ むぎごはん ほうれんそうのスープ	22 はるさめサラダ ぶたにくのキムチいため ごはん わかめとあさりのスープ	23 ごぼうとにんじんのジリシ かますのしょうがやき ごはん あつあげのみそしる	24 こんにゃくサラダ カレーコロッケ わかめごはん わふうポトフ
エネルギー	小 620 kcal 中 730 kcal	小 596 kcal 中 708 kcal	小 596 kcal 中 701 kcal	小 593 kcal 中 701 kcal	小 650 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31 g	小 25 g 中 28.9 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 22.2 g 中 25.1 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.9 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう かつお みそ しおこんぶ とうふ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき たまご いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ わかめ あさり	ぎゅうにゅう かます とり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ いとかまぼこ ぶたにく
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ もやし たら はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり にんじん えのきたけ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ だいこん いんげん
き	こめ かたくり あぶら じゃがいも さとう ごま	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう	こめ ごまあぶら かたくり はるさめ さとう ごま	こめ あぶら	こめ こむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	27 なつとうのごさいあえ いかのねぎしおやき ごはん ごもくみそしる	28 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	29 かふうあえ あつあげのみそいため ごはん ちゅうかコーンスープ	30 とりにくとわかめのあえもの ししゃものたつたあげ ごはん さわにわん	31 かんきつくだもの キャロットサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー
エネルギー	小 568 kcal 中 708 kcal	小 659 kcal 中 776 kcal	小 602 kcal 中 708 kcal	小 666 kcal 中 782 kcal	小 678 kcal 中 797 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.1 g	小 27.4 g 中 31.7 g	小 24.2 g 中 27.7 g	小 24.9 g 中 29 g	小 23.6 g 中 27.1 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とり かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とり みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	だいこん にんじん たくあん のざわな もやし たまねぎ たら ほししいたけ しょうが にんにく	しょうが 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	たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン	もやし にんじん だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう かんきつくだもの
き	こめ ごまあぶら ごま	こめ かたくり あぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくり	こめ かたくり あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎ あぶら

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。