



令和6年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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。

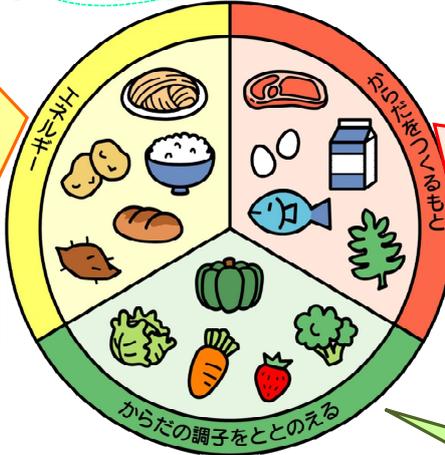


### 黄のなかま

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。



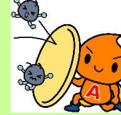
### 緑のなかま

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。



### ～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。



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。

	月	火	水	木	金
こんだて	5月の給食の予定 30日(木) 中学なし		1 うめマヨあえ とりにくのてりやき ミニかしもち ちゅうかふう たけのこごはん	2 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	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)
エネルギー			小 679 kcal 中 775 kcal	小 653 kcal 中 783 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
たんぱく質			小 29.5 g 中 32.5 g	小 21.4 g 中 25.1 g	小 26.9 g 中 27.5-42.4 g
塩分			小 3.0 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.6未満 g 中 2.5未満 g
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ かまぼこ とうふ にんじん たけのこ グリンピース キャベツ こまつな とうもろこし うめ えのきたけ ねぎ ごはん さとう パンエッグマヨネーズ かしもち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう かんきつくだもの ごはん むぎ じゃがいも カレーウ さとう あぶら	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 体ごこすエネルギーのものになる食品
みどり	小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。		7 くきわかめのカレーきんぴら ハンバーグおろしソース	8 はるさめサラダ あつあげのブルコギふういため	9 たくあんあえ レバーとポテトのあげに
き	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」		ごはん とうふのみそしる	ごはん ちゅうかコーンたまごスープ	ごはん かぶのみそしる
エネルギー	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		小 646 kcal 中 783 kcal	小 662 kcal 中 794 kcal	小 643 kcal 中 771 kcal
たんぱく質	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。		小 26.8 g 中 32.4 g	小 26.9 g 中 31.9 g	小 23.8 g 中 27.9 g
塩分			小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3.0 g
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん えのきたけ ねぎ ごはん かつくり あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム たまご ベーコン にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり とうもろこし ししיתけ きくらげ こまつな ごはん かつくり はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あぶらあげ みそ にんじん キャベツ きゅうり たくあん こまつな かぶ たまねぎ えのきたけ ごはん じゃがいも あぶら かつくり さとう
みどり			小 626 kcal 中 743 kcal	小 626 kcal 中 743 kcal	小 626 kcal 中 743 kcal
き			小 27.1 g 中 31.8 g	小 27.1 g 中 31.8 g	小 27.1 g 中 31.8 g
			小 1.5 g 中 2.0 g	小 1.5 g 中 2.0 g	小 1.5 g 中 2.0 g

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。

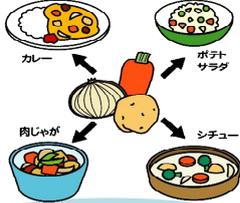
## なんでも食べよう



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	13 のりずあえ たれかきあげ ごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ	14 ぜんまいに ますのしおやき とうにゅうプリン しほうまいり ごはん とんじる 三糸祭り献立	郷土料理紹介 14回(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 かんきつくだもの カレーポテトビーンズ ゆでちゅうか みそラーメン スープ	17 しょうゆフレンチ キャベツメンチ わかめ ごはん ねふうポトフ
エネルギー	小 630 kcal 中 734 kcal	小 642 kcal 中 736 kcal		小 632 kcal 中 792 kcal	小 619 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 19.3 g 中 22.1 g	小 29.7 g 中 34.1 g		小 25.3 g 中 30.8 g	小 25 g 中 28.5 g
塩分	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.2 g		小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	いちごジャム とりく のり あつあげ	ぎゅうにゅう ます とろろ とりく ぶたにく みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム
みどり	にんじん ほうれんそう しゆんぎく キャベツ たら えのきたけ きくらげ ねぎ しいたけ	にんじん ぜんまい たけのこ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ		にんじん キャベツ たまねぎ たら きくらげ とうもろこし かんきつくだもの	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ キャベツ だいこん さやいんげん
き	ごはん あぶら さとう くるまふ	ごはん くるまい あぶら さとう じゃがいも		めん あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ごはん あぶら じゃがいも
こんだて	20 しおこんぶあえ かつおだしケチャップあえ ごはん なめこじる	21 うめかつおあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん けんちんじる	22 なつとうのごさいあえ いかのねぎしおあげ ごはん ごもく みそじる	23 にんじんとごぼうのジリシリ かますのしょうがやき ごはん あつあげの みそじる	24 ヨーグルトあえ てつじんドライカレー ごはん ポテト スープ
エネルギー	小 634 kcal 中 752 kcal	小 582 kcal 中 712 kcal	小 611 kcal 中 717 kcal	小 571 kcal 中 700 kcal	小 669 kcal 中 802 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.4 g	小 27.5 g 中 34.1 g	小 27.8 g 中 32.5 g	小 25.7 g 中 31.9 g	小 23 g 中 27.1 g
塩分	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう かつお だいず こんぶ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし あつあげ とりく	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かます ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう きゅうりく だいず ぶたにく レバー ベーコン ヨーグルト
みどり	にんじん キャベツ きゅうり なめこ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう ねぎ	にんじん こまつな たくあん もやし たまねぎ たら しいたけ	にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう レーズン マッシュルーム おうとう はくどう ラ・フランス りんご
き	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら	ごはん あぶら	ごはん あぶら カレールー じゃがいも
こんだて	27 ゆかりあえ こうやどうふのにくみそがらめ ごはん じゃがいもの みそじる	28 フレンチサラダ ウイナーケチャップソース せわれこめこ パン アスパラの クリームスープ	29 しらたきのツルツルいため えびたけのごフライ ごはん ゆばいり すましじる	30 いそマヨあえ さばのしおやき ごはん かぶと あつあげの まぼろに	31 こんにやくサラダ ぶたにくのキムチいため ごはん あさり わかめの スープ
エネルギー	小 584 kcal 中 701 kcal	小 659 kcal 中 828 kcal	小 575 kcal 中 700 kcal	小 672 kcal 中 - kcal	小 587 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 19.8 g 中 23.7 g	小 25 g 中 31 g	小 23.7 g 中 28.9 g	小 26.7 g 中 - g	小 26.9 g 中 32.2 g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ウイナー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう えび ぶたにく ハム ゆば なた	ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり あつあげ とりく	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ あさり
みどり	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり あかしそ だいこん こまつな	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ アスパラガス セロリ	にんじん もやし たら だいこん こまつな ねぎ しいたけ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ かぶ さやいんげん しいたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう たら はくさい キャベツ きゅうり
き	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめこパン あぶら さとう じゃがいも パター	ごはん あぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも

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。