



令和6年度

5月 きゅうしよくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。

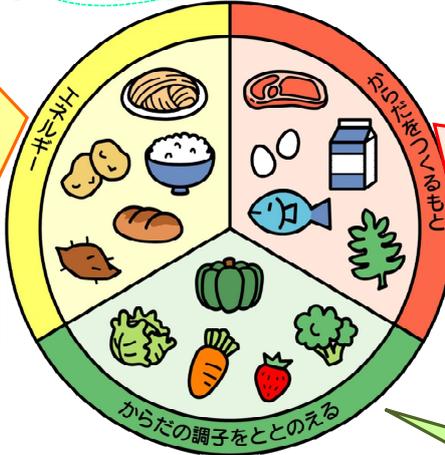


黄のなかま

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。



給食レシピ紹介

すきこんぶ煮

- ★材料(4人分)
- すき昆布 …約7g
 - 干しいたけ…2.4g
 - 打ち豆 …10g
 - にんじん …25g
 - つきこん …25g
 - 豚肉 …25g
 - 油 …小さじ1/2
 - みりん …小さじ1
 - しょうゆ …大さじ1
 - 顆粒かつおだし…適量
 - さとう …小さじ2

<作り方>
①Aを水でもどししておく
②にんじん、豚肉は千切りにする
③材料を油で炒めて、味付けする



栄北小4年生からリクエストをいただきました！
今月の給食にも登場します♡

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！

5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

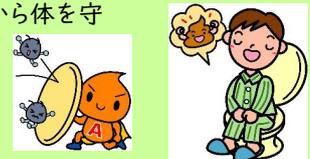
緑のなかま

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	5月の給食の予定 15日(水) 全学校給食なし 17日(金) 大面小4年生 20日(月) 栄北小なし 27日(月) 栄中央小なし、大面小なし 30日(木)・31日(金) 栄北小6年生		1 アスパラいりひじきいため 牛乳 サケのムニエルふう ごはん なめこそूप	2 みかんのなかま 牛乳 ひじきとだいずのサラダ むぎごはん アスパラいりチキンカレー	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)
エネルギーたんぱく質	27日(月) 栄中央小なし、大面小なし		小 594 kcal 中 704 kcal 小 25.5 g 中 29.7 g	小 629 kcal 中 744 kcal 小 21.5 g 中 24.7 g	小 635 kcal 中 847 kcal 小 25.5 g 中 27.5 g
塩分	30日(木)・31日(金) 栄北小6年生		小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.6g未満 g 中 2.5g未満 g
あか	小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。		きゅうり ゆう さけ ひじき ぶたにく とうふ にんじん アスパラガス たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	きゅうり ゆう とりにく ひじき だいず ちくわ にんじん たまねぎ アスパラガス りんご しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ みかんのなかま むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体ごこすエネルギーのものになる食品
みどり	フレッシュ通信		7 わふうマカロニサラダ 牛乳 キャベツのメンチカツ たけのこごはん こまつなのみそしる	8 あぶらあげのごまずあえ ジョア サバのしおこうじやき ごはん わかたけしる	9 ひじきとキャベツのサラダ 牛乳 マーメレードチキン ごはん チンゲンサイとアサリのスープ
き	5月は「きゅうり」 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、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えます。やわらかく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。		こどもの日献立 小 620 kcal 中 776 kcal 小 19.8 g 中 23.2 g 小 3.1 g 中 3.8 g	ジョア サバ あぶらあげ わかめ とうふ にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ ごはん さとう ごま	10 ごしきあえ 牛乳 たけのこのあんかけどんのぐ *ごはんのせてたべよう むぎごはん キャベツのみそしる
エネルギーたんぱく質	小 620 kcal 中 776 kcal 小 19.8 g 中 23.2 g 小 3.1 g 中 3.8 g		小 564 kcal 中 679 kcal 小 22.3 g 中 26.3 g 小 1.6 g 中 2.1 g	小 604 kcal 中 709 kcal 小 24.4 g 中 28.1 g 小 2.5 g 中 3 g	小 577 kcal 中 685 kcal 小 27.3 g 中 31.5 g 小 2.3 g 中 2.7 g
塩分	きゅうり ゆう あぶらあげ とりにく ぶたにく ちくわ みそ かつおぶし にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん こまつな なめこ		ジョア サバ あぶらあげ わかめ とうふ にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ ごはん さとう ごま	きゅうり ゆう とりにく ひじき ペーコン アサリ にんじん バセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーメレード さとう	きゅうり ゆう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ にんじん たまねぎ なら しょうが にんにく たけのこ きくらげ もやし ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま 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。

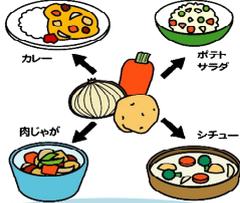
なんでも食べよう



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 ぜんまいとたけのこのにしめ マスのしおやき しょうゆおこわ すましじる 三条祭り献立	14 コールスロー ウィンナーカレーソース せわりこめご ごはん クリームスープ *パンにはさんで食べよう	郷土料理紹介 13日(月) 「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 ヨーグルトあえ てつじんドライカレー むぎごはん ポテトスープ *むぎごはんにはせて食べよう	17 きゅうりのかふうあえ カツオのごまけチャップソース ごはん とんじる 食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 650 kcal 中 756 kcal	小 645 kcal 中 808 kcal		小 740 kcal 中 882 kcal	小 696 kcal 中 862 kcal
たんぱく質	小 30.8 g 中 36.1 g	小 25.9 g 中 31.7 g		小 23.2 g 中 26.5 g	小 24.7 g 中 30.4 g
塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.9 g 中 3.9 g		小 2 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	きゅうりにゅう マス がんもどき とりこく どうふ	きゅうりにゅう ウィンナー ぶたにく どうふ		きゅうりにゅう ひじき だいず ぶたにく ヨーグルト なまクリーム ウィンナー	きゅうりにゅう カツオ どうふ みそ ぶたにく
みどり	にんじん たけのこ ぜんまい だいこん こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン ごぼう アスパラガス エリンギ		にんじん たまねぎ ほうれんそう パナ ケヤップ しょうが にんにく ほうぶどう みかん マッシュルーム バナナ ナッツ もも りんご いちご アスパラガス	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん
き	もちごめ きんときまめ あぶら さとう ふ	こめごパン さとう あぶら こめこ じゃがいも		むぎごはん あぶら こむぎご せりー じゃがいも	ごはん パンこ こむぎご あぶら さとう じゃがいも
こんだて	20 アスパラガスのハニエーサラダ ウィンナーチーズロール コーンライス うみのさち スープ	21 だいずのカロードレツジツ スタミナどんぐり むぎごはん もずくのスープ *むぎごはんにはせて食べよう	22 ふながたきゅうり イカのねぎしおやき ごはん ほうとうじる ヨーグルト	23 ちゅうかサラダ シュウマイ ちゅうかめん みそラーメン スープ	24 アスパラガスとちくわのサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん わかめの みそじる
エネルギー	小 651 kcal 中 738 kcal	小 585 kcal 中 698 kcal	小 612 kcal 中 707 kcal	小 607 kcal 中 785 kcal	小 628 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 25.8 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 29.6 g 中 33.7 g	小 28.8 g 中 36.8 g	小 26.3 g 中 30.3 g
塩分	小 3.1 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	きゅうりにゅう ウィンナー チーズ ハム なた わかめ アサリ えび	きゅうりにゅう ぶたにく うずらたまご だいず ハム もずく どうふ	きゅうりにゅう イカ ぶたにく みそ ヨーグルト	きゅうりにゅう なた ぶたにく みそ ハム	きゅうりにゅう ぶたにく だいず ちくわ わかめ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん コーン キャベツ アスパラガス たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ なす ピーマン ねぎ パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン えのきたけ たけのこ	にんじん ねぎ にんにく きゅうり かぼちゃ たまねぎ ごぼう キャベツ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ たら ねぎ もやし コーン たけのこ きくらげ こまつな	にんじん しょうが アスパラガス キャベツ コーン だいこん ねぎ えのきたけ
き	ごはん こむぎご あぶら はちみつ オリーブオイル	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう ほうとうめん	ちゅうかめん ごま さとう あぶら パンこ かたくりこ こむぎご ごまあぶら	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ パンこ さとう じゃがいも
こんだて	27 こまつなのごまネーズあえ おろしハンバーグ ごはん やまの めくみじる	28 すきこんぶに カマスのざいきょうやき アップルシャーベット ごはん かきたまじる	29 こまつナムル ギョウザ ごはん しせんふう ごんにゃくにこみ	30 なつとうのごさいあえ シヤモのいそべあげ ごはん にくじゃが	31 ごまじゃこきゅうり とりはしとアスパラガスのみそいため ごはん なすの けんちんじる
エネルギー	小 663 kcal 中 798 kcal	小 568 kcal 中 668 kcal	小 617 kcal 中 735 kcal	小 637 kcal 中 790 kcal	小 618 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.7 g	小 27.4 g 中 32 g	小 24.4 g 中 28.3 g	小 27 g 中 33.8 g	小 25.1 g 中 28.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	きゅうりにゅう とりこく ぶたにく ハム あぶらあげ みそ	きゅうりにゅう カマス みそ だいず こんぶ ぶたにく どうふ たまご	きゅうりにゅう ぶたにく とりこく ハム あつあげ	きゅうりにゅう シヤモ あおのり ひじき なつとう ぶたにく	きゅうりにゅう とりこく わかめ こんぶ みそ のり カタクリイワシ あぶらあげ どうふ
みどり	にんじん だいこん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン ねぎ たけのこ わらび みずな やまど	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな たら もやし チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ きくらげ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	にんじん たまねぎ アスパラガス なす パプリカ しょうが きゅうり もやし ごぼう ねぎ まいたけ
き	ごはん さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん さとう あぶら かたくりこ アップルシャーベット	ごはん さとう あぶら こむぎご ごま ごまあぶら かたくりこ	ごはん パンこ こむぎご あぶら ごま じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう ごま 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。