



令和6年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

下田学校給食共同調理場  
TEL (46) 4615  
FAX (46) 4615

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。

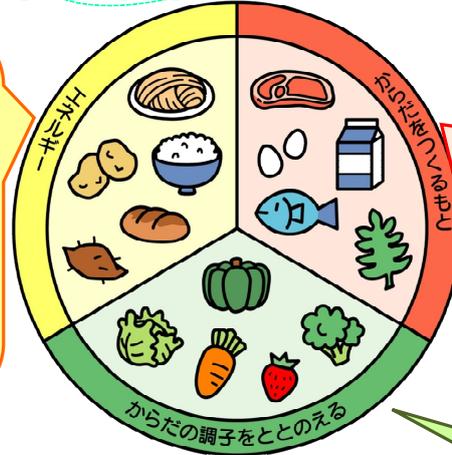


### 黄のなかま

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、毎日コッペパンだった給食に、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

### 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>20日(月) 長沢小・森町小・飯田小 給食なし</p> <p>27日(月) 笹岡小・大浦小 給食なし</p>		<p>1</p> <p>にんじんとかぼらのしりしり 牛乳 かますのしょうがやき</p> <p>ごはん あつあげのみそしる</p>	<p>2</p> <p>うめマヨサラダ 牛乳 とうふハンバーグ</p> <p>かしわもち たけのこごはん もずくのすましじる</p> <p>こどもの日献立</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p>
エネルギー			小 599 kcal 中 707 kcal	小 614 kcal 中 721 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
たんぱく質			小 27.2 g 中 31.9 g	小 24.3 g 中 27.8 g	小 26.9 g 中 37.5 g
塩分			小 1.8 g 中 1.9 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2g未満 g 中 2.5g未満 g
あか			きゅうりにゅう かます ぶたにく あつあげみそ	きゅうりにゅう とうふ とりにく ぶたにく もずく かまぼこ	体を成長させるものになる食品
みどり			しょうが にんじん ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ こまつな	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン うめ えのきたけ しらたき たまねぎ ねぎ たけのこ	体のちようしをとのえる食品
き			こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう かたくりこ かしわもち ノンエッグマヨネーズ	体ごこかすエネルギーのものになる食品
こんだて	フレッシュ通信	7	8	9	10
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	こんにゃくサラダ 牛乳 メンチカツ	フルーツヨーグルト 牛乳 そぼろどんのぐ	とりとわかめのあえもの 牛乳 ししゃものたつたあげ2こ	だいたいのサラダ 牛乳 しゅうまい2こ
たんぱく質	盛んです。きゅうりはビタミンA、B1	ごはん わふうポトフ	ごはん きりぼしいり さわにわん	ごはん じゃがいものみそしる	ちゅうかめん みそラーメン
塩分	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 665 kcal 中 829 kcal 小 25.3 g 中 29.6 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 639 kcal 中 756 kcal 小 24.0 g 中 27.6 g 小 1.5 g 中 2.0 g	小 591 kcal 中 717 kcal 小 23.4 g 中 27.6 g 小 1.8 g 中 2.3 g	小 598 kcal 中 731 kcal 小 24.7 g 中 30.2 g 小 3.4 g 中 3.9 g
あか		きゅうりにゅう ぶたにく ツナ あつあげ	きゅうりにゅう とりにく だいたいのぶたにく ヨーグルト	きゅうりにゅう ししゃも わかめ とりにく ツナ	きゅうりにゅう ぶたにく みそ だいたいのツナ
みどり		たまねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん だいこん しめじ いんげん	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ みかん おうとう きりぼしいりこ ねぎ ごぼう みずな しらたき しいたけ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん しめじ こまつな	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ メンマ こまつな キャベツ にら きくらげ コーン
き		こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら かたくりこ カクテルゼリー	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ちゅうかめん しゅうまいのかわ さとう あぶら

★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。

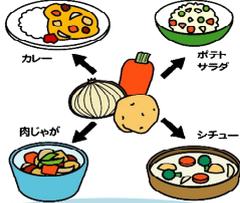
## なんでも食べよう



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。

### \* 苦手なものを減らすコツ \*

●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 なつとうあえ はるまき ごはん かぶのみそしる	14 ぜんまいとたけのこのにしめ ますのしおやき しょうゆおこわ 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 ひじきのちゅうかサラダ あつあげいりホイコーロー ごはん じゃがいものちゅうかに	17 うめおかかあえ とりのしおからあげ フルーツあんじん ごはん ごまとうじゅうスープ
エネルギー	小 657 kcal 中 802 kcal	小 554 kcal 中 652 kcal		小 618 kcal 中 726 kcal	小 696 kcal 中 812 kcal
たんぱく質	小 22.0 g 中 25.5 g	小 28.3 g 中 33.1 g		小 23.8 g 中 27.4 g	小 29.2 g 中 33.2 g
塩分	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.3 g		小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 1.7 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく なつとう みそあつあげ	きゅうにゅう ます とりにく あぶらあげ なたとうふ		きゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	きゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ とうじゅう
みどり	キャベツ にんじん もやし たくあん かぶ たまねぎ えのきたけ こまつな	ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ つきこん いんげん ねぎ しらたき えのきたけ ほうれんそう		キャベツ にんじん ねぎ コーン もやし しょうが きゅうり にんにく たまねぎ こまつな メンマ しいたけ きくらげ	きゅうり もやし こまつな にんじん うめ キャベツ えのきたけ しらたき ねぎ
き	こめ はるまきのかわ あぶら ごま はるさめ	こめ きんときまめ さとう		こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま フルーツあんじん
こんだて	20 かいそうサラダ ごまだれやきにく ごはん ごまつなのみそしる	21 きゅうりのこんぶあえ かつおのたれカツ ごはん なめこのスープ 食育の日・旬を食べよう献立	22 おからサラダ あつやきたまご わかめごはん とんじる	23 かふうあえ とりのてりやき ごはん ごまたんたんスープ	24 かんきつくだものゆかりあえ むぎごはん だいちりりチキンカレー
エネルギー	小 601 kcal 中 708 kcal	小 610 kcal 中 721 kcal	小 586 kcal 中 691 kcal	小 655 kcal 中 773 kcal	小 630 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.0 g	小 23.5 g 中 27.1 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 22.8 g 中 26.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ あつあげ みそ	きゅうにゅう かつお とうふ あぶらあげ しおこんぶ	きゅうにゅう わかめ たまご おから ツナ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	きゅうにゅう とりにく だいち
みどり	しょうが にんにく たまねぎ なら にんじん キャベツ たいこん こまつな えのきたけ	きゅうり にんじん キャベツ なめこ えのきたけ はくさい みつば	キャベツ にんじん たまねぎ しらたき だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	キャベツ もやし こまつな にんじん はくさい えのきたけ メンマ なら しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな きゅうり ゆかり かんきつくだもの
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ ばんこ あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま カレールー
こんだて	27 しらたきのツルツルいため ぎょうざロール ごはん やさいのうまに	28 ツナサラダ ウイナーケチャップソース アスパラいり クラムチャウダー こめこ コッペパン	29 のりずあえ ハンバーグおろしソース ごはん ごじる	30 もやしのピリからいため さばのみそだれがけ ごはん けんちんじる	31 はるさめサラダ ぶたキムチどんぐ ごはん ちゅうかコーンスープ
エネルギー	小 600 kcal 中 714 kcal	小 661 kcal 中 816 kcal	小 628 kcal 中 755 kcal	小 593 kcal 中 702 kcal	小 597 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 20.5 g 中 23.6 g	小 28.3 g 中 34.1 g	小 27.0 g 中 32.1 g	小 24.5 g 中 28.5 g	小 26.5 g 中 28.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ ペーコン あつあげ	きゅうにゅう ウイナー ツナ あさり ペーコン	きゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ だいち みそ のり	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ わかめ たまご
みどり	しらたき もやし コーン なら キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	キャベツ こまつな きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス	ほうれんそう もやし キャベツ ごぼう たいこん にんじん ねぎ まいたけ たまねぎ	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく だいこん ごぼう つきこん えのきたけ しいたけ	しょうが にんにく もやし たまねぎ キムチ たけのこ なら キャベツ えのきたけ コーン
き	こめ ぎょうざのかわ あぶら かたくりこ さとう	こめ ばんこ あぶら じゃがいも パター ホワイトルー	こめ さとう かたくりこ	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう ごま はるさめ

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。