



令和6年度

5月 きゅうしよくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。

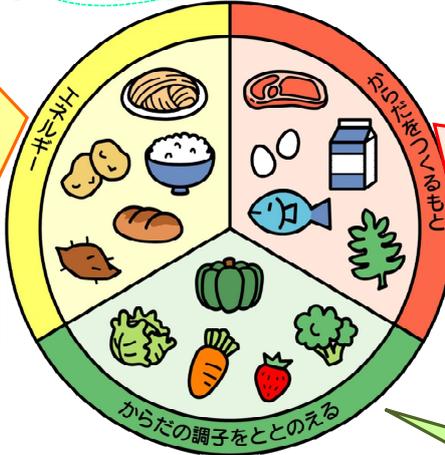


黄のなかま

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。



～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いいですね。



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



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 14日(火) 大島中1・2年なし 15日(水) 全校給食なし 20日(月) 上林小なし、須頃小なし 27日(月) 大島小なし、須頃小なし 30日(木)・31日(金) 裏館小5年なし		1 ごまネーズあえ たけのこあんかけどんぐり *ごはんのにせてたべよう ごはん みそワフタン スープ	2 かんきつくだもの かいそうサラダ むぎごはん ハヤシソース	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)
エネルギーたんぱく質			小 687 kcal 中 812 kcal 小 27.6 g 中 31.7 g 小 2.4 g 中 3.1 g	小 650 kcal 中 769 kcal 小 21.2 g 中 24.4 g 小 2.5 g 中 3.1 g	小 635 kcal 中 847 kcal 小 26.1 g 中 27.5 g 小 2.9g未満 g 中 2.5g未満 g
あか			ぶたにく だいず とりく	ぶたにく わかめ のり	体を成長させるものになる食品
みどり			みそ きゅうりゆう	ツナ きゅうりゆう	体のちようしをととのえる食品
き			たけのこ たまねぎ きくらげ いんげん	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	体ごこ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 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。やわらかくても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。		7 わふうマカロニサラダ とりにくのてりやき ミニかしわもち たけのこごはん すましじる こどもの日献立	8 ごもくきんぴら かますのさいきょうやき ごはん まめまめじる	9 なつとうあえ いかのかりんあげ ごはん けんちんじる
エネルギーたんぱく質	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。やわらかくても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 655 kcal 中 771 kcal 小 33.1 g 中 38.4 g 小 2.7 g 中 3.5 g	小 626 kcal 中 739 kcal 小 30.6 g 中 35.5 g 小 2 g 中 2.5 g	小 642 kcal 中 757 kcal 小 31.6 g 中 36.8 g 小 2.3 g 中 2.9 g
あか			とりく だいず ツナ かつおぶし	いか なつとう かつおぶし とりく	ぶたにく だいず ひしき
みどり			とうふ かまぼこ あぶらあげ きゅうりゆう	とうふ きゅうりゆう	ツナ ウインナー きゅうりゆう
き			たけのこ キャベツ コーン	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんじん きゅうり
			にんじん たまねぎ こまつな	のざわな たくあん だいこん	キャベツ コーン
			えのきたけ ねぎ	ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく	ぶなしめじ こまつな
			こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら	こめ あぶら さとう
			マカロニ デザート	ごま ごまあぶら	じゃがいも

★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、カラーでご覧になります。

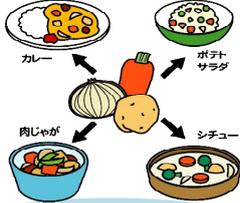
なんでも食べよう



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、普通に食卓に並べよう。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み ますのしおやき	14 フレンチサラダ ウインナーケチャップソース	郷土料理紹介 13日(月) 「ぜんまい煮」	16 いそまヨあえ あつやきたまご	17 わかめときゅうりのあえもの かつおフライごまケチャップソース
エネルギー	小 606 kcal 中 720 kcal	小 621 kcal 中 725 kcal	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。	小 613 kcal 中 722 kcal	小 612 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 29.9 g 中 35.1 g	小 27 g 中 31.4 g		小 24.9 g 中 28.8 g	小 24 g 中 28.9 g
塩分	小 1.6 g 中 2 g	小 3.2 g 中 3.8 g		小 2.5 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.5 g
あか	ます とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ウインナー とりにく とうにゅう きゅうにゅう		たまご かまぼこ のり とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅう	かつお ツナ わかめ とりにく ぎゅうにゅう
みどり	ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ いんげん たまねぎ こんにやく えのきたけ ごぼう きりぼしだいこん	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ぶなしめじ アスパラガス		にんじん きゅうり もやし こまつな こんにやく だいこん ねぎ しそ	きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ にら えのきたけ ねぎ
き	もちごめ あぶら はるさめ さとう きんときまめ	こめコバン さとう あぶら じゃがいも		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま くるまふ パンこ こむぎこ
こんだて	20 きりぼしだいこんのごますあえ ぶたにくのしょうがいため	21 ごまツナサラダ メンチカツ	22 じゃがいものカレーきんぴら さばのしおやき	23 のりずあえ とりにくのしおからあげ	24 ちゅうかサラダ 七ゆうまい
エネルギー	小 633 kcal 中 746 kcal	小 646 kcal 中 771 kcal	小 647 kcal 中 771 kcal	小 648 kcal 中 761 kcal	小 629 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.4 g	小 26 g 中 29.7 g	小 27.4 g 中 32 g	小 27.1 g 中 31.2 g	小 26.1 g 中 31.7 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 3.2 g 中 3.8 g
あか	ぶたにく みそ ハム もずく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ だいず あさり ウインナー きゅうにゅう	さば ぶたにく あつあげ みそ きゅうにゅう	とりにく ツナのり とうふ たまご きゅうにゅう	ぶたにく ハム みそ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ ピーマン エリンギ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん えのきたけ たけのこ	コーン きゅうり こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ セロリー いんげん トマト	にんじん ごぼう いんげん キャベツ もやし ねぎ こまつな えのきたけ こんにやく	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ にら ぶなしめじ	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ コーン メンマ きくらげ きゅうり キャベツ
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ あぶら じゃがいも パンこ さとう マカロニ オリーブオイル こむぎこ	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま しゅうまいのかわ
こんだて	27 たくあんあえ レバーとポテトのあげに	28 ひじきとツナのいために とうふハンバーグ	29 チコレギサラダ あつあげのブルコギいため	30 ほうれんそうのごますあえ ししゃものいそべあげ	31 キャベツとじゃこのサラダ ヨーグルト
エネルギー	小 649 kcal 中 762 kcal	小 601 kcal 中 711 kcal	小 622 kcal 中 732 kcal	小 622 kcal 中 734 kcal	小 688 kcal 中 811 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.7 g	小 28 g 中 32.2 g	小 25.1 g 中 28.3 g	小 24.1 g 中 28 g	小 23.4 g 中 26.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.7 g
あか	ぶたにく こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ひじき ツナ あさり みそ きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく わかめ のり とりにく きゅうにゅう	ししゃものり かまぼこ かつおぶし ぶたにく だいず きゅうにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ヨーグルト きゅうにゅう
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん ごぼう いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ ほうれんそう しらたき	たまねぎ にんじん にら キャベツ ほうれんそう コーン もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ たけのこ しらたき しいたけ いんげん	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな コーン
き	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま はるさめ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま じゃがいも かたくりこ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう

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。