



令和6年度

6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

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム：歯の原料になる

たんぱく質：歯や歯茎のもとになる

ビタミンA：歯茎を丈夫にする

ビタミンC：歯の成長を助ける

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

よくかむとどんな効果があるの？

①肥満予防

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。

③むし歯を防ぐ

むし歯を防ぐ働きのあるだ液がたくさん出ます。

④記憶力アップ

脳が刺激され、働きが活発になります。

よく噛むためには、食事に集中しやすい環境を整えることも大切です。テレビやスマホ・タブレットをしながらの食事は控えましょう。また、空腹で食事の時間を迎えることも大事なポイントです。

6月の給食の予定

6日(木)	西郷小5年生なし、旭小5・6年生なし
7日(金)	西郷小5年生なし、旭小5・6年生なし
12日(水)	井栗小5年生なし、6年試食会
13日(木)	西郷小1年試食会
	井栗小5年生なし、1年試食会
14日(金)	保内小6年生なし
18日(火)	保内小6年生なし、1年試食会
19日(水)	本成寺中なし、第四中なし
26日(水)	本成寺中なし、第四中なし
27日(木)	月岡小5年生なし
	西郷小4年生なし
	月岡小5年生なし

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。

	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 キャベツ たまねぎ こまつな アスパラガス ほうれんそう こめ		～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。 今月は コッペパン を紹介します。 コッペパンは戦後、まだ炊飯施設のある学校が少ない中、給食の主食として活躍しました。1950年代の給食のコッペパンは、今よりも砂糖や油の少ない配合で作られていたようです。 焼きそば(パンやコロケパンなど、おかずを挟んで食べるパン)は、給食をきっかけに誕生したとも言われています。 現在も、コッペパンは給食の定番メニューで、三条市では、米粉のコッペパンなども提供しています。そのまま食べても、ウインナー等を挟んで食べてもおいしいですね。		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギー					小 635 kcal 中 847 kcal 小 204-418 g 中 278-424 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
たんぱく質					小 29.3 g 中 36.4 g 小 2.7 g 中 3.2 g
えんぶん					小 29.3 g 中 36.4 g 小 2.7 g 中 3.2 g
あか					体を成長させるもとになる食品
みどり					体のちようしきをとる食品
き					体をうごかすエネルギーのもとになる食品
こんだて	3 ごまびたし さばのこうみやき 【中学のみ】レモンヨーグルト ごはん どさんこじり	4 ハニーポテトサラダ ロングウインナー *パンにはさんでたべよう さんじょうこむきりりせわれコッペパン やさいスープ	5 きりほしたいこんのやきそばふう さけのしおこうじやき ごはん にらたまじり	6 キャベツのたくあんあえ とりにくとたいずのカミカミあげ ごはん はるさめスープ	7 ポテときゅうりのサラダ 牛乳 ハンバーグデミソース ごはん コンソメスープ
エネルギー	小 641 kcal 中 815 kcal	小 568 kcal 中 709 kcal	小 587 kcal 中 692 kcal	小 644 kcal 中 760 kcal	小 627 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 36.4 g	小 21.1 g 中 25.6 g	小 29.1 g 中 33.7 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 23.8 g 中 28.3 g
えんぶん	小 2.7 g 中 3.2 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう さば かまぼこ ぶたにく わかめ みそ ④ヨーグルト	ぎゅうにゅう ウインナー ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ たまご	ぎゅうにゅう とりにく たいず とろろ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ウインナー
みどり	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ コーン	にんじん えだまめ コーン キャベツ たまねぎ ぶなしめじ こまつな	にんじん キャベツ ビーマン きりほしたいこん たまねぎ えのき にら	キャベツ きゅうり にんじん たくあん もやし きくらげ こまつな	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ
き	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも	コッペパン さとう じゃがいも オリーブオイル はちみつ	こめ あぶら かたくりこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら	こめ じゃがいも 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。



★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。

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** からご覧になれます。



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ②


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

おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつの食べ方を見直してみましょう。

上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて！

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



↑おすすめのおやつ↑

②量に気をつけて！

1日150～200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！

③時間に気をつけて！

食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



おやつとおし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯を溶かしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気を付けましょう。おやつの後は、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～

6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	10 ごますあえ カミカミどんのぐ さつまいもスティック むぎごはん わかめのみそしる かみかみ献立	11 きりぼしだいのサラダ あじのごまケチャソース ごはん ごまつなとねこのみそしる	12 きりぼしだいこんナムル あつあげのブルコギいため ごはん ワンタンスープ	13 のりずあえ たまごやき ゆかりごはん カレーにくじゃが	14 かりかりあさづけ ちくわのいそべあげ こめこめん ごもくじる
エネルギー	小 625 kcal 中 740 kcal	小 609 kcal 中 723 kcal	小 626 kcal 中 738 kcal	小 592 kcal 中 699 kcal	小 599 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.5 g	小 24.1 g 中 28 g	小 27.4 g 中 31.5 g	小 25.7 g 中 29.6 g	小 27.2 g 中 32.6 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく みそ ツナ わかめ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじ きりぼしだいの みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ しおこんぼ
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン もやし だいこん えのき ねぎ	きゅうり キャベツ にんじん ごまつな だいこん なめこ ねぎ	にんじん たまねぎ いら きりぼしだいこん ほうれんそう もやし コーン キャベツ きくらげ	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	だいこん にんじん えのき ごぼう しいたけ たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり
き	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら あぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら ワンタン	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめこめん あぶら ごま
こんだて	17 ちゅうかきゅうり ホイコーロー ごはん チンゲンサイ スープ	18 アスパラガスのサラダ エビカツ コーンライス ミネストローネ	19 キャベツとナッツのサラダ とろあじのカレーやき ごはん じゃがいもの そばろに 食育の日・旬を食べよう献立	20 アップルシャーベット ごまつなどだいずのサラダ むぎごはん チキンカレー	21 はるさめサラダ いかとポテのチリソース ごはん とうふスープ
エネルギー	小 621 kcal 中 729 kcal	小 606 kcal 中 - kcal	小 732 kcal 中 - kcal	小 626 kcal 中 740 kcal	小 663 kcal 中 782 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 31.9 g	小 22 g 中 - g	小 28.3 g 中 - g	小 22.5 g 中 26.1 g	小 24.9 g 中 28.4 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 - g	小 1.9 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう えび ツナ ベーコン いんげんまめ	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう いか だいず ツナ とうふ
みどり	キャベツ にんじん ピーマン ねぎ もやし きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ	コーン アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト	ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんごビュレ キャベツ ごまつな	ねぎ もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ えのき
き	こめ ごまあぶら さとう ごま	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル	こめ アーモンド あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら
こんだて	24 ちゅうかはいにくあえ シェウマイ ごはん マーボー どうふ	25 おかかあえ とりのからあげ ごはん もずく みそしる	26 メロン えだまめとわかめのサラダ むぎごはん なすいり ハヤシソース	27 ひじきサラダ しろみぎかなのオニオンソース ごはん くるまふの みそしる	28 ブロッコリーサラダ ツナそぼろどんのぐ むぎごはん とりごぼう じる
エネルギー	小 618 kcal 中 744 kcal	小 687 kcal 中 808 kcal	小 644 kcal 中 763 kcal	小 582 kcal 中 689 kcal	小 621 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31.5 g	小 28.9 g 中 33.4 g	小 22.3 g 中 25.7 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 31.6 g 中 36.9 g
えんぶん	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ みそ	ぎゅうにゅう メルルーサ ひじき ハム みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ たまご ハム とりにく とうふ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん うめ たまねぎ ねぎ いら しいたけ たけのこ	ごまつな もやし にんじん コーン ほうれんそう えのき ねぎ	たまねぎ にんじん なす りんごビュレ えだまめ キャベツ きゅうり コーン メロン	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのき ごまつな	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ブロッコリー コーン ごぼう だいこん しいたけ ねぎ
き	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ふ じゃがいも	こめ むぎ 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。



★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。

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** からご覧になれます。