



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ①

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

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唾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・タブレットを覗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) 栄北小1年保護者 給食試食会
11日(火) 栄中なし
12日(水) 栄中なし、全小5年なし
13日(木) 全小5年なし
18日(火) 栄中なし
19日(水) 栄中なし
20日(木) 栄中央小1年なし
27日(木) 栄中央小6年なし
28日(金) 栄中央小6年なし



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、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、こめ、アスパラガス				基準 副菜(ふくさい) 主食(しゅさい) 																		
エネルギー	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 車麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。				<table border="1"> <tr> <td>小</td><td>635</td><td>kcal</td><td>中</td><td>847</td><td>kcal</td></tr> <tr> <td>小</td><td>23.1</td><td>g</td><td>中</td><td>26.4</td><td>g</td></tr> <tr> <td>小</td><td>2.3</td><td>g</td><td>中</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	小	635	kcal	中	847	kcal	小	23.1	g	中	26.4	g	小	2.3	g	中	2.8	g
小	635	kcal	中	847	kcal																		
小	23.1	g	中	26.4	g																		
小	2.3	g	中	2.8	g																		
たんぱく質	～給食生まれの給食紹介～ 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。 コッペパン 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コッペパンなど、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。				<table border="1"> <tr> <td>小</td><td>23.1</td><td>g</td><td>中</td><td>26.4</td><td>g</td></tr> <tr> <td>小</td><td>2.3</td><td>g</td><td>中</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	小	23.1	g	中	26.4	g	小	2.3	g	中	2.8	g						
小	23.1	g	中	26.4	g																		
小	2.3	g	中	2.8	g																		
えんぶん	給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。				<table border="1"> <tr> <td>小</td><td>2</td><td>g未満</td><td>中</td><td>2.5</td><td>g未満</td></tr> </table>	小	2	g未満	中	2.5	g未満												
小	2	g未満	中	2.5	g未満																		
あか	3 カリコリあえ さんしょうキャベツのホイコーロー 				7 メロン うまいカサラダ 																		
みどり	4 わふうサラダ からつきエビのカミカミあげ 				6 ごぼうサラダ サバのあげだしふう 																		
き	5 ハニエポテトサラダ イカのみそつけやき 				6 ごぼうサラダ サバのあげだしふう 																		
エネルギー	小 585 kcal 中 684 kcal	小 632 kcal 中 747 kcal	小 583 kcal 中 679 kcal	小 683 kcal 中 815 kcal	小 624 kcal 中 740 kcal																		
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.4 g	小 24.7 g 中 28.4 g	小 26.6 g 中 30.6 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 24.7 g 中 28.6 g																		
えんぶん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 2 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.8 g																		
あか	きゅうり ゆうぶたにく みそなると もずく とろろ	きゅうり ゆうぶたにく エビ だいず パン	きゅうり ゆうぶたにく イカ みそ とろろ あぶらあげ とろろ	きゅうり ゆうぶたにく サバ ハム あつあげ みそ	きゅうり ゆうぶたにく イカ わかめ																		
みどり	にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく ねぎ たけのこ だいこん しそ きゅうり りんご たまねぎ えのきたけ	にんじん しょうが 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	にんじん えだまめ コーン だいこん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ	にんじん だいこん きゅうり キャベツ ごぼう コーン たまねぎ こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ メロン																		
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめ あぶらアーモンド さとう はるさめ	ごはん さとう じゃがいも はちみつ オリーブオイル ごまあぶら さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	むぎごはん じゃがいも ハヤシルウ ごま ごまあぶら さとう																		

★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** からご覧になれます。



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ②



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

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。



おやつとむし歯

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つけましょう。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 くきわかめのきんぴら たまごやき うめぼし ごはん しおにくじゃが	11 フレンチサラダ ひじきりとくせいハンバーグ さんしょうこむぎいり コッペンパン アスパラとホタテのシチュー	12 わかめのすのもの きんぴらどんのぼ さくらんぼ *むぎごはんはにのせてたべよう むぎごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	13 まるかじりきゅうり イカとポテトのチリソース ごはん きりぼしだいこんと わかめのスープ	14 アスパラいりひじきいため トロアジのしおやき ごはん どさんこじる
エネルギー	小 619 kcal 中 728 kcal	小 695 kcal 中 - kcal	小 570 kcal 中 - kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.8 g	小 27.3 g 中 - g	小 27 g 中 - g	小 22.5 g 中 25.8 g	小 28.5 g 中 33.3 g
えんぶん	小 3.3 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 - g	小 2.1 g 中 - g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ひじき こうどうふ マグロ ホタテ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とりにく	ぎゅうにゅう イカ わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう アジ ひじき ぶたにく とうふ みそ
みどり	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん うめ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン アスパラガス エリンギ	にんじん ごぼう いんげん まいたけ かぶ たけのこ きゅうり しょうが にんにく には キャベツ ねぎ えのきたけ みかん さくらんぼ	にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ たけのこ きりぼしだいこん	にんじん アスパラガス たまねぎ ぶなしめじ いんげん コーン にんにく
き	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも くるまふ バター	コッペンパン さとう あぶら じゃがいも ルウ	むぎごはん ごまあぶら さとう くるまふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター
こんだて	17 しょうゆフレンチ アジのごまけチャップソース ごはん さんしょうキャベツと こうどうふのうまに 食育の日・旬を食べよう献立	18 たまごいりきりぼしナムル チーズタッカルビ ごはん チンゲンサイと とうふのスープ	19 のりナッツあえ くるまふのスパイシーあけ ごはん にはたまじる	20 くきわかめのサラダ ジャンボあぶらげに ささだんこ こめこめん さんさいりり こもくじる	21 ちゅうかきゅうり カミカミどんのく *むぎごはんはにのせてたべよう むぎごはん まめの かくれんぼじる
エネルギー	小 674 kcal 中 801 kcal	小 602 kcal 中 - kcal	小 638 kcal 中 - kcal	小 689 kcal 中 818 kcal	小 557 kcal 中 662 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.5 g	小 28.2 g 中 - g	小 22.7 g 中 - g	小 31.6 g 中 36.4 g	小 23.6 g 中 27.2 g
えんぶん	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 - g	小 1.9 g 中 - g	小 3.5 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう アジ ハム とりにく こうどうふ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう マグロ とうふ とりにく たまご のり	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず あぶらあげ
みどり	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ きぬさや しょうが たけのこ	にんじん しょうが にんにく パセリ きりぼしだいこん ほうれんそう きんぴら たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ には えのきたけ たけのこ	にんじん たまねぎ こまつな たけのこ わらび みずな うど しいたけ コーン キャベツ	にんじん ごぼう ピーマン しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり だいこん こまつな ぶなしめじ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごはん くるまふ あぶらアーモンド さとう かたくりこ	こめこめん ごま あぶら さとう ささだんこ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	24 かいそうサラダ かぼちゃミートコロッケ ごはん イカとキャベツの トマトに	25 こまつなじゃこサラダ マメなドライカレー *むぎごはんはにのせてたべよう むぎごはん ゴロゴロ スープ	26 なっとうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん じゃがいもの そばろに	27 キャベツとじゃこのいためもの とりにくのピリカラやき ごはん アサリいり みそじる	28 ひじきとだいずのサラダ しろみぎかなのオニオンソース ごはん クリームスープ
エネルギー	小 617 kcal 中 759 kcal	小 623 kcal 中 740 kcal	小 669 kcal 中 808 kcal	小 573 kcal 中 675 kcal	小 645 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.6 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 26.9 g 中 32.6 g	小 23.9 g 中 27.5 g	小 26.6 g 中 30.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム だいず いんげんまめ ベーコン イカ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく マグロ カタクチウシ ウインナー	ジョア ししゃも ひじき なっとう あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく カタクチウシ アサリ とうふ みそ	ぎゅうにゅう メルルサ ひじき だいず ハム ぶたにく とうにゅう
みどり	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン セロリ にんにく マッシュルーム トマト パセリ	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン アスパラガス マッシュルーム	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 キャベツ ピーマン コーン だいこん こまつな えのきたけ	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう アスパラガス エリンギ
き	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら かたくりこ ごまあぶら オリブオイル	むぎごはん あぶら カレールウ さとう じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう かたくりこ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ルウ

★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 からご覧になれます。