令和6年度

6月　きゅうしょくだより　①

下田学校給食共同調理場
ＴＥＬ（46）4615
ＦＡＸ（46）4615

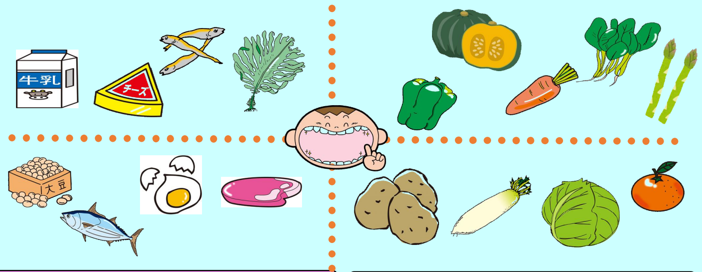
丈夫な歯を育てるには、**よくかむこと**と、**バランスのよい食事**で栄養をしっかりとることが大切です。

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

ビタミンA：歯茎を丈夫にする



たんぱく質：歯や歯茎のもとになる

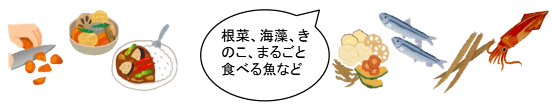
ビタミンC：歯の成長を助ける

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

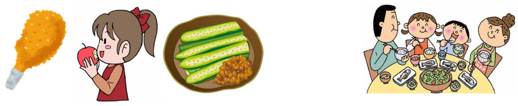
②　噛み応えのある食材を使う

（根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など）



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？

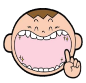
①肥満予防

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

食べ物が細かくなり、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・タブレットを観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

5日（水）
飯田小６年なし

7日（金）・10日（月）
笹岡小なし

12日（水）
長沢小３年なし、下田中なし

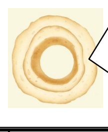
18日（火）・19日（水）
小学校５・６年なし、下田中なし

　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。

6月の三条産品

郷土料理紹介「車麩を使った料理」

　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。



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。

～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ッケパンなど、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）／主菜（しゅさい）　牛乳
主食（しゅしょく）　副菜（ふくさい）

	小	中
エネルギー	635 kcal	847 kcal
たんぱくしつ	20.6～31.8 g	27.5～42.4 g
えんぶん	2.0 g未満	2.5 g未満
あか	体を成長させるもとになる食品	
みどり	体のちょうしをととのえる食品	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	

	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）
こんだて	ちゅうかばいにくあえ／にくしゅうまい　牛乳　ごはん　マーボーどうふ	あげじゃこのサラダ／かみかみどんのぐ　牛乳　おさつスティック　ごはん（＊ごはんにかけてたべよう）　わかめのみそしる　かみかみ献立	くきわかめのきんぴら／かぼちゃのひきにくフライ　牛乳　ごはん　しおとりじる	ごまびたし／さばのこうみやき　牛乳　ごはん　どさんこスープ	あさづけ／やさいかきあげ　牛乳　こめこめん　ごもくじる
エネルギー	小 648 kcal　中 805 kcal	小 623 kcal　中 728 kcal	小 622 kcal　中 768 kcal	小 585 kcal　中 689 kcal	小 680 kcal　中 815 kcal
たんぱくしつ	小 24.2 g　中 30.2 g	小 27.6 g　中 31.4 g	小 22.0 g　中 26.3 g	小 24.5 g　中 28.5 g	小 25.8 g　中 29.9 g
えんぶん	小 1.6 g　中 2.1 g	小 2.5 g　中 2.8 g	小 1.8 g　中 2.3 g	小 1.9 g　中 2.5 g	小 1.9 g　中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　とうふ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　みそ　わかめ　ちりめんじゃこ　とうふ　あぶらあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　くきわかめ　とりにく　あつあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かつおぶし　みそ　わかめ　さば	ぎゅうにゅう　とりにく　しおこんぶ
みどり	もやし　きゅうり　こまつな　にんじん　うめ　しょうが　にんにく　たけのこ　たまねぎ　にら　ねぎ　しいたけ	にんじん　ごぼう　ピーマン　きゅうり　キャベツ　きりぼしだいこん　コーン　だいこん　えのきたけ　つきこん　ねぎ	かぼちゃ　たまねぎ　ごぼう　たけのこ　にんじん　つきこん　だいこん　こまつな　えのきたけ	ほうれんそう　もやし　にんじん　にんにく　キャベツ　コーン　メンマ　えのきたけ　ねぎ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ　しいたけ　こまつな　キャベツ　だいこん　きゅうり　ごぼう　しゅんぎく
き	こめ　しゅうまいのかわ　ごまあぶら　ごま　かたくりこ　さとう	こめ　あぶら　かたくりこ　ごまあぶら　おさつスティック　ごま	こめ　パンこ　あぶら　ごまあぶら　さとう　ごま	こめ　ごま　あぶら　ごまあぶら	こめこめん　あぶら　ごま

★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

下田学校給食共同調理場
TEL（46）4615
FAX（46）4615

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を忘れずに！

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
	10	11	12	13	14
こんだて	ひじきサラダ しろみざかなのオニオンソース 牛乳 ごはん くるまふのみそしる	こまつナムル あつあげのプルコギふういため 牛乳 ごはん ワンタンスープ	ごまだれサラダ ちくわのいそべあげ 牛乳 ゆかりごはん しおにくじゃが	かみかみいかサラダ さけのマスタードやき 牛乳 ごはん おろしじる	ヨーグルト だいずのサラダ 牛乳 むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 591 kcal　中 694 kcal	小 592 kcal　中 696 kcal	小 624 kcal　中 － kcal	小 596 kcal　中 703 kcal	小 686 kcal　中 795 kcal
たんぱくしつ	小 22.6 g　中 25.9 g	小 25.2 g　中 29.3 g	小 24.1 g　中 － g	小 27.4 g　中 32.1 g	小 25.2 g　中 28.6 g
えんぶん	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2.1 g　中 2.7 g	小 2.2 g　中 － g	小 2.1 g　中 2.3 g	小 3.0 g　中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう　たら　ひじき　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　あつあげ　ハム　なると	ぎゅうにゅう　ちくわ　あおさ　ぶたにく	ぎゅうにゅう　さけ　さきいか　とうふ　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　ツナ　ヨーグルト
みどり	たまねぎ　きゅうり　キャベツ　にんじん　こまつな　えのきたけ	たまねぎ　ピーマン　こまつな　もやし　にんじん　キャベツ　メンマ　ねぎ　しいたけ	ゆかり　キャベツ　こまつな　きゅうり　コーン　にんじん　たまねぎ　しらたき　しいたけ　いんげん	キャベツ　きゅうり　にんじん　だいこん　しらたき　えのきたけ　こまつな	にんじん　たまねぎ　しめじ　りんご　キャベツ　こまつな　しょうが　にんにく
き	こめ　かたくりこ　あぶら　じゃがいも　さとう　くるまふ	こめ　ごまあぶら　さとう　かたくりこ　ごま　わんたんのかわ　あぶら	こめ　あぶら　こむぎこ　ごまあぶら　あぶら　さとう　ごま　じゃがいも	こめ　ノンエッグマヨネーズ　さとう　あぶら　ごまあぶら	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら　さとう　カレールウ
	17	18	19	20	21
こんだて	しょうゆフレンチ ハンバーグのデミグラスソース 牛乳 ごはん ミネストローネ	きりぼしサラダ ねぎしおぶたどんのぐ 牛乳 ＊ごはんにかけてたべよう むぎごはん はるさめスープ	チーズいりきりざい あげだしどうふのごまソース 牛乳 ごはん あさりいりかきたまじる	キャベツとだいずのサラダ あじのカレーやき 牛乳 毎月19日は食育の日 ごはん じゃがいものそぼろに 食育の日・旬を食べよう献立	おかかあえ とりにくのからあげ 牛乳 ごはん もずくのみそしる
エネルギー	小 655 kcal　中 788 kcal	小 582 kcal　中 － kcal	小 628 kcal　中 － kcal	小 616 kcal　中 719 kcal	小 642 kcal　中 757 kcal
たんぱくしつ	小 24.6 g　中 29.3 g	小 25.1 g　中 － g	小 25.2 g　中 － g	小 26.7 g　中 31.5 g	小 26.0 g　中 29.9 g
えんぶん	小 2.2 g　中 2.7 g	小 1.9 g　中 － g	小 2.2 g　中 － g	小 1.8 g　中 1.9 g	小 1.9 g　中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　ベーコン　ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ　ベーコン	ぎゅうにゅう　とうふ　なっとう　チーズ　あさり　たまご	ぎゅうにゅう　あじ　だいず　ぶたにく　ツナ	ぎゅうにゅう　とりにく　かつおぶし　みそ　とうふ　あぶらあげ　もずく
みどり	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　トマト　キャベツ　しめじ　もやし	ねぎ　にんじん　もやし　にら　レモン　キャベツ　こまつな　きりぼしだいこん　たまねぎ　たけのこ　きくらげ　えのきたけ	たくあん　こまつな　にんじん　たまねぎ　えのきたけ	キャベツ　こまつな　たまねぎ　にんじん　しらたき　しいたけ　いんげん	こまつな　もやし　キャベツ　にんじん　えのきたけ　しらたき　ねぎ
き	こめ　さとう　あぶら　マカロニ	こめ　むぎ　ごまあぶら　かたくりこ　ごま　はるさめ	こめ　あぶら　ごま　さとう　かたくりこ　こめこ　こむぎこ	こめ　さとう　あぶら　かたくりこ　じゃがいも	こめ　あぶら　かたくりこ　こめこ
	24	25	26	27	28
こんだて	じゃがいものピリからいため ししゃもフライ 牛乳 ごはん ごまみそしる	アーモンドサラダ ミートソースサンドのぐ 牛乳 さんじょうさんこむぎいりコッペパン ゴロゴロスープ	きりぼしのやきそばふう あつやきたまご 牛乳 ごはん とんじる	たくあんあえ とりとだいずのカミカミあげ 牛乳 ごはん こまつなのみそしる	メロン えだまめとわかめのサラダ 牛乳 むぎごはん なすいり ハヤシライス
エネルギー	小 640 kcal　中 763 kcal	小 590 kcal　中 727 kcal	小 593 kcal　中 700 kcal	小 652 kcal　中 773 kcal	小 618 kcal　中 713 kcal
たんぱくしつ	小 22.9 g　中 26.8 g	小 25.5 g　中 30.4 g	小 24.3 g　中 27.8 g	小 25.9 g　中 30.6 g	小 23.5 g　中 26.4 g
えんぶん	小 1.6 g　中 1.8 g	小 2.7 g　中 3.5 g	小 2.0 g　中 2.3 g	小 2.2 g　中 2.7 g	小 2.5 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう　ししゃも　ぶたにく　みそ　とうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ウインナー　だいず	ぎゅうにゅう　たまご　ぶたにく　とうふ　みそ　あおのり	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　みそ　あつあげ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　わかめ　ツナ
みどり	にんじん　つきこん　いんげん　だいこん　こまつな　えのきたけ　ねぎ　にんにく	えだまめ　たまねぎ　にんじん　コーン　にんにく　しょうが　キャベツ　こまつな　きゅうり　だいこん　しめじ　ブロッコリー	にんじん　ピーマン　きりぼしだいこん　キャベツ　だいこん　ごぼう　つきこん　しいたけ　ねぎ	しょうが　キャベツ　きゅうり　にんじん　こまつな　だいこん　えのきたけ　たくあん	にんじん　たまねぎ　なす　しめじ　メロン　しょうが　にんにく　トマト　だいこん　きゅうり　えだまめ
き	こめ　あぶら　パンこ　じゃがいも　ごまあぶら　さとう　ごま	コッペパン　あぶら　ハヤシルウ　アーモンド	こめ　あぶら　さとう	こめ　かたくりこ　こめこ　あぶら　さとう　ごま	こめ　むぎ　じゃがいも　ハヤシルウ　バター　ごまあぶら

★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　からご覧になれます。