



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ①

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

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！

歯をし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

- 5日(水) 第三中 給食試食会
6日(木) 上林小6年、大島小6年なし
7日(金) 上林小6年なし
大島小6年なし・2年給食試食会
13日(木) ・14日(金) 須頃小6年なし
18日(火) ・19日(水) 第三中なし
26日(水) 裏館小6年なし
27日(木) 裏館小6年、上林小5年なし
28日(金) 上林小5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 たまねぎ こまつな アスパラガス ほうれんそう こめ				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					小 635 kcal 中 847 kcal 小 23 g 中 27.5 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
たんぱく質					小 23 g 中 27.5 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
えんぶん					小 23 g 中 27.5 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
あか					体を成長させるものになる食品
みどり					体のちようしをとのえる食品
き					体をうごかすエネルギーのもとになる食品
こんだて	3 あおのりボテ ハンバーグデミソースかけ ごはん せんぎりやさいのスープ	4 かふうあえ かみかみどんのぐ ごはん わかめじる かみかみ献立	5 しょうゆフレンチ とりにくのレモンあえ コーンライス アスパラいりミネストローネ	6 きりぼしだいこんのやきそば さげのしおやき ごはん にらたまじる	7 おかかあえ いかとボテのチリソース ごはん もずくのおすまし
エネルギー	小 605 kcal 中 731 kcal	小 606 kcal 中 706 kcal	小 639 kcal 中 778 kcal	小 584 kcal 中 700 kcal	小 617 kcal 中 724 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 27.1 g	小 24.7 g 中 28.2 g	小 24.1 g 中 28.6 g	小 27.6 g 中 32.6 g	小 23.6 g 中 26.9 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	とりにく ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ わかめ どうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	さげ ぶたにく あおのり たまご ぎゅうにゅう	いか だいず かつおぶし もずく どうふ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな もやし ぶなしめじ	ごぼう にんじん ピーマン コーン きりぼしだいこん こんにやく キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	コーン こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ セロリ トマト アスパラガス	にんじん キャベツ ピーマン もやし きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ たけのこ にら	こまつな もやし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ
き	こめ じゃがいも	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも さつまいも	こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ いんげんまめ	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	こめ かたくりこ 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。



令和6年度

6月 きゅうしょくだより ②


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

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。おやつを食べ方を見直してみましょう。

上手なおやつを食べ方

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
こんだて	10 ひじきいりサラダ しろみずかなのオニオンソース	11 ハニーポテトサラダ ウインナーカレーソース パンにはさんでたべよう	12 ごまびたし さばのごうみやき	13 ちゅうかきゅうり ホイコーロー ヨーグルト	14 くきわかめのきんぴら たまごやき
エネルギー	小 635 kcal 中 749 kcal	小 606 kcal 中 758 kcal	小 650 kcal 中 759 kcal	小 650 kcal 中 760 kcal	小 617 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31 g	小 24.7 g 中 29.9 g	小 26.1 g 中 29.7 g	小 30.8 g 中 35.2 g	小 26.3 g 中 28.7 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.8 g	小 758 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 3.3 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	メルルーサ ひじき あぶらあげ ハム あつあげ みそ きゅうにゅう	ウインナー ハム とりにく きゅうにゅう	さば あおりのり かまぼこ かつおぶし わかめ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうふ ヨーグルト きゅうにゅう	たまご くきわかめ さつまあげ ぶたにく きゅうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ セロリ こまつな	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ コーン メンマ こまつな	キャベツ ビーマン にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	にんじん ごぼう メンマ こんにやく たまねぎ しいたけ さやいんげん
き	こめ かたくりに あぶら さとう くるまふ じゃがいも	パン さとう カレールウ じゃがいも オリーブオイル はちみつ	こめ ごま ごまあぶら かたくりに ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう かたくりに ごま ごまあぶら	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら
こんだて	17 メロン こまつなどだいずのサラダ	18 いかのかみかみサラダ あつあげのごまだれかけ	19 きりざい いりごりカップたまご	20 キャベツとナッツのサラダ とろあじのしおやき	21 カリカリあさづけ ちくわのいそべあげ
エネルギー	小 663 kcal 中 784 kcal	小 595 kcal 中 720 kcal	小 659 kcal 中 775 kcal	小 698 kcal 中 828 kcal	小 606 kcal 中 811 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.9 g	小 20.1 g 中 23.1 g	小 29.7 g 中 34.2 g	小 28.6 g 中 33.4 g	小 28.2 g 中 36.7 g
えんぶん	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.2 g
あか	とりにく だいず ツナ きゅうにゅう	あつあげ いか あぶらあげ みそ きゅうにゅう	たまご ぶたにく なつとう かつおぶし とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	あじ ハム のり ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ちくわ おこんぼろ きゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな メロン	だいこん きゅうり キャベツ にんじん こまつな ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	ビーマン たまねぎ しいたけ ほうれんそう たくあん キャベツ ごぼう こまつな ねぎ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり
き	こめ おおむぎ あぶら カレールウ じゃがいも さとう	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま とりにく	こめ さとうアーモンド じゃがいも あぶら かたくりに	こめ かたくりに あぶら ごま
こんだて	24 きりぼしナムル あつあげのみそいため	25 れいとうみかん えだまめとわかめのサラダ	26 ポテのピリからいため ししゃものカレーあけ	27 ちゅうかはいりこくあえ しゅうまい	28 キャベツのたくあんあえ とりにくなどだいずのかみかみあけ
エネルギー	小 607 kcal 中 718 kcal	小 652 kcal 中 772 kcal	小 623 kcal 中 750 kcal	小 652 kcal 中 804 kcal	小 658 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.5 g	小 22.5 g 中 26 g	小 26.8 g 中 33.1 g	小 24.4 g 中 29.6 g	小 27.1 g 中 31.2 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ とりにく わかめ なたまき きゅうにゅう	ぶたにく わかめ ツナ きゅうにゅう	こもやししゃも さつまあげ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく だいず とうふ きゅうにゅう	とりにく だいず ぶたにく きゅうにゅう
みどり	にら たまねぎ たけのこ ほうれんそう きりぼしだいこん もやし キャベツ	にんじん たまねぎ まるなす えだまめ キャベツ きゅうり コーン みかん	たまねぎ にんじん アスパラガス ごぼう キャベツ えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり うめぼし もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ にら	キャベツ きゅうり たくあん にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ
き	こめ さとう かたくりに ごま ごまあぶら ワンタンのかわ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ こむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら	こめ しゅうまいのかわ さとう あぶら ごま ごまあぶら かたくりに	じゃがいも かたくりに こめ あぶら 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。



★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。