



令和6年度

7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

いよいよ本格的な夏が始まります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事で体力をつけて、元気に過ごしましょう！また、熱中症になりやすい季節です。こまめな水分補給を心がけましょう。



生活習慣病を予防しよう！



《生活習慣病とは？》

偏った食事や間食のとりすぎ、運動不足、夜型生活などの生活習慣の積み重ねが原因となって起こる病気のことです。具体的には、肥満、高血圧、動脈硬化、脂質異常症、心臓病、脳卒中などがあります。近年、子どもにも生活習慣病が増えています。ぜひ、生活習慣を見直しましょう。

予防は今のうちから！

子どもの頃に身に付いた生活習慣や食習慣は、大人になって急に变えることは難しいので、今のうちから規則正しい生活リズムを身に付けましょう。

望ましい食習慣



★朝・昼・晩3食
きちんと食べる

★バランスを考えて、
いろいろなものを食べる



★野菜や海そう、きのこ等の
食物繊維をたっぷりとり



★早食いしないで
一口一口よくかむ



★うす味に慣れる
ドレッシングやマヨネーズのかけすぎ注意！

★砂糖、塩分、
脂肪をとりすぎないように気を付ける



★食卓を楽しく

適度な運動



★スポーツや外での
遊びを積極的に！

★テレビゲームなどは
時間を決めて
やりすぎないように
しましょう

規則正しい生活リズムで ストップ！生活習慣病



十分な休養



★早寝早起きをする

★入浴をしてリラックスする

	月	火	水	木	金
こんだて	 7月の給食の予定 3日(水)・4日(木) 保内小5年なし 9日(火)・12日(金) 月岡小1年なし 23日(火) 全小・本成寺中 給食最終日 24日(水) 第四中 給食最終日	★セレクトデザートを実施します★ 5日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたいものを選び「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか？お楽しみに!! ~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 冷凍みかん を紹介します。	 はちみつレモンゼリー メロンゼリー フルーツ杏仁風プリン	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)
エネルギーたんぱく質	小 607 kcal 中 715 kcal 小 25 g 中 28.7 g	小 641 kcal 中 792 kcal 小 32.2 g 中 39 g	小 588 kcal 中 741 kcal 小 23.7 g 中 27.7 g	小 566 kcal 中 712 kcal 小 25.6 g 中 32 g	小 734 kcal 中 871 kcal 小 27.7 g 中 32 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく たまご	きゅうにゅう とりにく ツナ	きゅうにゅう かわいい しおこんぶ	きゅうにゅう ぶたにく いとこまぼこ	きゅうにゅう チキンカツ わかめ
みどり	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん ほうれんそう えのきたけ コーン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ マッシュルーム	あつあげ みそ キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ まいたけ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうが こまつな とうがん きくらげ えのきたけ	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん オクラ えのきたけ
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめこパン さとう あぶら こむぎこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ 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。



令和6年度

7月 きゅうしよくだより ②

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

夏休み！元気に過ごす食生活のポイント

もうすぐ夏休み！充実したお休みになるよう、今からしっかり体調を整えていきたいですね。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしてくださいね。

ポイント1

早寝・早起き・朝ごはん

★生活リズムを整えるには、規則正しい睡眠と食事が重要です。



ポイント2

主食・主菜・副菜をそろえて

★給食をお手本に、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。



ポイント3

こまめに水分をとろう

★水かお茶をこまめに飲みましょう。
★部活やスポーツで汗をたくさんかいたとは、スポーツドリンクを上手に利用しましょう。



ポイント4

お菓子や冷たいものの摂りすぎに注意

★おやつは時間・量・内容を考えましょう。

★アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります。



ポイント5

料理に挑戦しよう

★お手伝いを積極的にしましょう。
★食べたい料理を作ってみましょう。

★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかかりましょう。



郷土料理紹介「冬瓜を使った料理」

冬瓜（とうがん）は、きゅうりの仲間、長細くて模様のないスイカのような形をしています。冬瓜は夏に採れますが、冬までとっておくことができるため、このような名前が付けられたそうです。新潟県では、煮物の他に、夏の郷土料理“くじら汁”にも使われます。

給食では、スープなどで登場します！

くじら汁のレシピは「クックパッド 三条市のキッチン」で検索！



	月	火	水	木	金
こんだて	8 しょうゆフレンチサラダ 牛乳 マーマレードのぐ むぎごはん ほうれんそうのスープ	9 とりとくやさいのあえもの 牛乳 さけのごまだれかけ ごはん たまねぎのみそしる	10 こんにゃくサラダ 牛乳 ぶたにくのしょうがいため ごはん なつやさいのみそしる	11 しそのみあえ 牛乳 とりとくアスパラのみそいため ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	12 きりぼしだいこんサラダ 牛乳 コーンしゅうまい ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ
エネルギー	小 539 kcal 中 725 kcal	小 631 kcal 中 746 kcal	小 599 kcal 中 717 kcal	小 588 kcal 中 741 kcal	小 556 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 22 g 中 26.8 g	小 26.1 g 中 30.7 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 23.7 g 中 29.1 g	小 25.6 g 中 32.5 g
塩分	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.5 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたひきく みそ いとままぼこ とうふ	ぎゅうにゅう さけ とりとく わかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとままぼこ だいず	ぎゅうにゅう とりとく あさり	ぎゅうにゅう やきぶた コーンしゅうまい ツナ
みどり	なす もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ	しょうが こまつな キャベツ たまねぎ かぶ にんじん えのきたけ	たまねぎ もやし ビーマン しょうが きゅうり にんじん とうがん かぼちゃ なす ごぼう ねぎ まいたけ	たまねぎ あかピーマン アスパラ しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそのみづけ チンゲンサイ しめじ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ メンマ しょうが きりぼしだいこん こまつな
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ さとう ごま	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう
こんだて	15 ★海の日★ パリオリンピック 応援献立 いよいよ、オリンピック・パリ オリンピックが始まります ね！選手の皆さんの活躍を 願い「応援献立」を実施しま す。開催地にちなんで、フ ランス料理風のメニューにし てみました。お楽しみに！	16 ラトウイユ 牛乳 オムレツ ブラマンジェふデザート フランスパン コンソメジュリエヌ パリオリンピック応援献立	17 ひじきのいりに 牛乳 あじのなんばんづけ ごはん かぼちゃのみそしる	18 かふうあえ 牛乳 あつあげのみそいため ごはん サンラータン	19 こまつなのきりざい 牛乳 いかのかりんあげ れいとうみかん ごはん もずくのみそしる 食育の日献立 食育の日
エネルギー	小 534 kcal 中 662 kcal	小 637 kcal 中 760 kcal	小 589 kcal 中 707 kcal	小 683 kcal 中 787 kcal	
たんぱく質	小 24.6 g 中 31.2 g	小 24.5 g 中 27.3 g	小 23.1 g 中 26.5 g	小 26.7 g 中 30.1 g	
塩分	小 3 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりとく	ぎゅうにゅう あじ ひじき とりひきく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきく みそ たまご	ぎゅうにゅう いか なつとう かつおぶし もずく	
みどり	たまねぎ なす ブロッコリー きりぼし にんにく トマト キャベツ にんじん セロリ みすな えのきたけ	たまねぎ なす ブロッコリー きりぼし にんにく トマト キャベツ にんじん セロリ みすな えのきたけ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ だいこん こまつな まいたけ	たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ きくらげ	こまつな だいこん にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ れいとうみかん
き	フランスパン オリーブオイル さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま じゃがいも	
こんだて	22 ゆかりあえ 牛乳 たちうおのたつたあげ ごはん なめこのスープ	23 すいか 牛乳 だいずとひじきのサラダ むぎごはん なつやさいカレー	24 アスパラのサラダ 牛乳 なすのグラタン でつくりなめしふりかけ ごはん キムチたまごスープ	7月の三条産品 なす じゃがいも アスパラガス ぶたにく こまつな ほうれんそう たまねぎ 給食のお米は 三条産コシヒカリ	
エネルギー	小 650 kcal 中 775 kcal	小 657 kcal 中 782 kcal	小 - kcal 中 736 kcal	夏野菜を味わおう！ 旬の野菜はおいしくて栄養満点 です。夏野菜には、水分やビタミン がたくさん含まれているので、 水分補給にもなります。栄養が豊 富で色鮮やかな夏野菜は、食欲が 落ちたり体力が消耗したりしやす いこの時期にこそたっぷりとりた い野菜です。 太陽をいっぱい浴びたおいしい夏野菜 が、給食にもたくさん登場します！	
たんぱく質	小 22.7 g 中 26.2 g	小 22.3 g 中 23.9 g	小 - g 中 28.9 g		
塩分	小 1.9 g 中 2 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 - g 中 3 g		
あか	ぎゅうにゅう たちうお とうふ いとままぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ	ぎゅうにゅう ぶたひきく だいず チーズ たまご かつおぶし		
みどり	きやべつ きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく トマト もやし きゅうり すいか	なす たまねぎ しめじ にんにく アスパラ キャベツ にんじん はくさいキムチ もやし たら ほししいたけ		
き	こめ かたくりこ あぶら	こめ むぎ こむぎこ あぶら	こめ あぶら オリーブオイル かたくりこ ごま		

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。