



令和6年度

7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

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、脳卒中等があります。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、大人になって急に変わ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、きのこの食物繊維をたっぷり取る



★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 エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	7月の給食の予定 10日(水) 下田中2年給食なし 11日(木) 長沢小6年、下田中2年給食なし 23日(火) 下田中給食最終日 24日(水) 小学校給食最終日	★セレクトデザートを実施します★ 17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!! 17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。	冷凍みかんが最初に販売されたのは、駅の売店でした。当時は夏場もアイスや冷たい飲み物の販売が少なかったため、冷たい冷凍みかんはとても喜ばれたそうです。その後、学校給食で提供されるようになり、給食定番のデザートとなりました。 冷凍みかんは、ただみかんを凍らせるだけでなく、外側に薄い氷の膜を作って乾燥しないように工夫されているそうです。また、冷たいと甘みを感じにくいので、より甘いみかんを使用するの、おいしさの秘訣のようです。	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g 小 2 g未満 中 2.5 g未満 体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	7月の給食の予定 10日(水) 下田中2年給食なし 11日(木) 長沢小6年、下田中2年給食なし 23日(火) 下田中給食最終日 24日(水) 小学校給食最終日
	1 ゆかりあえ ハンバーグバーベキューソース ごはん あおさのみそしる	2 あげじゃこのサラダ あつあげのちゅうかい ごはん たんたんふうワンタンスープ	3 いそかあえ あじのなんばんづけ ごはん なつやさいとんじる	4 なつみかんサラダ コーンしゅうまい2こ ちゅうかめん しおラーメンスープ	5 えだまめとわかめのサラダ おほしさまのメンチカツ ちらしずし あまのがわじる
	小 628 kcal 中 757 kcal 小 25.8 g 中 30.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 664 kcal 中 779 kcal 小 26.7 g 中 30.8 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 608 kcal 中 720 kcal 小 27.4 g 中 32.2 g 小 1.9 g 中 2.5 g	小 578 kcal 中 740 kcal 小 21.3 g 中 26.1 g 小 3.0 g 中 3.6 g	小 644 kcal 中 768 kcal 小 24.9 g 中 28.7 g 小 2.9 g 中 3.4 g
	あか ぎゅうにゅう とりく ぶたにく あおさ どうふ あぶらあげ みそ みどり たまねぎ りんご にんにく キャベツ もやし きゅうり ゆかり にんじん えのきたけ ねぎ き こめ さとう ごま じゃがいも	あか ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ みどり にんにく しゅうが たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン キャベツ こまつな きゅうり いら コーン もやし えのきたけ メンマ き こめ ごまあぶら ごま かたくりに さとう わんたん	あか ぎゅうにゅう あじ のり どうふ みそ ぶたにく みどり ビーマン パプリカ たまねぎ もやし ほうれんそう コーン かぼちゃ ごぼう ゆうが おしいたけ いんげん しゅうが き こめ かたくりに さとう	あか ぎゅうにゅう ぶたにく なんと さかな どうふ みどり にんじん もやし たまねぎ こまつな メンマ ねぎ きくらげ にんにく コーン キャベツ きゅうり あまなつ き ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら しゅうまいのかわ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ かまぼこ どうふ あぶらあげ みどり キャベツ きゅうり にんじん えだまめ こまつな しいたけ たけのこ れんこん かんぴょう えのきたけ き こめ あぶら さとう ごまあぶら ふ はるさめ パンこ

★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

7月 きゅうしよくだより ②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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と思います。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。

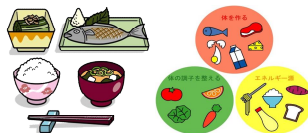
★怪我や事故を防ぐため、事前に家族と話してから取りかかりましょう。



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。



食欲がわかないときは

★香味野菜やカレー粉などの香辛料、梅干し、レモンなどの酸味を活用！

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	9	10	11	12				
	そくせきづけ なつやさいのパワフルあえ	きゅうりのちゅうがえ さばのてりやき	やさいのガーリックソテー オムレツデミグラスソース	れいしゃぶサラダ ししゃものいそペフライ	すいか ほねつごサラダ				
	ごはん めかぶのみそスープ	ごはん なつののっぺいじる	ゆかりごはん かぼちゃいり ミネストローネ	ごはん とうがんのうすくずし	むぎごはん なつやさいカレー				
	小 643 kcal 中 751 kcal たんぱく質 小 25.4 g 中 29.0 g 塩分 小 2.1 g 中 2.4 g	小 612 kcal 中 723 kcal たんぱく質 小 26.8 g 中 31.1 g 塩分 小 1.7 g 中 2.2 g	小 626 kcal 中 735 kcal たんぱく質 小 23.4 g 中 26.6 g 塩分 小 2.7 g 中 3.4 g	小 625 kcal 中 747 kcal たんぱく質 小 27.2 g 中 32.1 g 塩分 小 1.7 g 中 2.0 g	小 656 kcal 中 774 kcal たんぱく質 小 22.6 g 中 25.9 g 塩分 小 3.2 g 中 3.9 g				
あか	みどり	き							
きゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ とうふ めかぶ みそ		きゅうにゅう さば あつあげ とりこ	きゅうにゅう たまご とりこ ベーコン ミックスピーンズ	きゅうにゅう ししゃも ぶたにく とりこ あつあげ	きゅうにゅう ひじき だいず ちりめんじゃこ チーズ				
しょうが にんにく なす かぼちゃ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん メンマ えのきたけ ねぎ		きゅうり キャベツ コーン にんじん とうがん なす こんにゃく しいたけ	キャベツ こまつな アスパラ パプリカ コーン たまねぎ かぼちゃ にんにく ゆかり トマト	キャベツ きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しいたけ いんげん	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー なす コーン しめじ しょうが すいか にんにく トマト キャベツ きゅうり				
こめ かたくりに あぶら くるまふ さとう ごま		こめ ごま ごまあぶら ラーゆ さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら マカロニ	こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう				
こんだて	15	16	17	18	19				
	※海の日※ 	フレンチサラダ しろみざかなフライ タルタルソース	なすのちゅうかいため ぎょうざ2こ セレクトデザート	きりぼしのサラダ いかねぎしおあげ	いそドレあえ スタミナどんのぐ *ごはんにのせてたべよう				
	パリオリンピック 応援献立 いよいよ、オリンピック・パ ラ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♪	こめこまるパン *自分でフィッシュバーガーをつくらう！	セレクトデザート	食育の日献立 食育の日	しおとり じる				
	小 644 kcal 中 701 kcal たんぱく質 小 27.4 g 中 30.3 g 塩分 小 2.8 g 中 3.3 g	小 640 kcal 中 756 kcal たんぱく質 小 19.8 g 中 22.8 g 塩分 小 1.7 g 中 2.0 g	小 608 kcal 中 716 kcal たんぱく質 小 20.0 g 中 22.2 g 塩分 小 2.1 g 中 2.3 g	小 600 kcal 中 703 kcal たんぱく質 小 28.4 g 中 31.9 g 塩分 小 2.0 g 中 2.4 g					
あか	みどり	き							
きゅうにゅう ホキ とりこ ベーコン たまご		きゅうにゅう ぶたにく とりこ みそ ベーコン	きゅうにゅう ぶたにく とりこ みそ ベーコン	きゅうにゅう いか ハム とうふ みそ あぶらあげ もずく	きゅうにゅう ぶたにく のり あつあげ とりこ				
キャベツ きゅうり コーン にんじん トマト たまねぎ こまつな		なす たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ えのきたけ もやし こまつな にんじん キャベツ	なす たまねぎ ピーマン たけのこ ねぎ しょうが にんにく きくらげ えのきたけ もやし こまつな にんじん キャベツ	ねぎ きりぼしだいこん キャベツ ねぎ こまつな えのきたけ にんじん	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にら こまつな もやし キャベツ コー ンしらたき えのきたけ にんにく しょうが				
こめこまるパン *自分でフィッシュバーガーをつくらう！		こめ ごま ごまあぶら ラーゆ さとう じゃがいも	こめ ぎょうざのかわ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ デザート	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも				
こんだて	22	23	24	7月の三条産品					
	うめおかかあえ いわしのかばやき	ラタトゥイユ とりこくのオロールソース	フルーツサラダ ぶたにくのしょうがいため	夏野菜を味わおう！					
	きざみのり *むぎごはんにのせてたべよう	コンソメ ジュリエヌ	かきたま みそしる	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。					
	小 640 kcal 中 771 kcal たんぱく質 小 24.9 g 中 29.1 g 塩分 小 1.9 g 中 2.2 g	小 574 kcal 中 688 kcal たんぱく質 小 26.5 g 中 30.6 g 塩分 小 2.7 g 中 3.4 g	小 597 kcal 中 ー kcal たんぱく質 小 27.1 g 中 ー g 塩分 小 2.0 g 中 ー g	ほうれんそう こまつな アスパラガス たまねぎ					
あか	みどり	き							
きゅうにゅう いわし かつおぶし のり とうふ あぶらあげ		きゅうにゅう とりこ ベーコン	きゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ みそ	給食のお米は 三条産 コシヒカリ！					
もやし こまつな きゅうり コーン うめ にんじん とうがん なす ねぎ つきこん しいたけ		にんにく なす たまねぎ ブロッコリー ピーマン パプリカ トマト にんじん キャベツ えのきたけ パセリ	しょうが ブロッコリー キャベツ パイン きゅうり みかん にんじん こまつな たまねぎ にら	おいしい夏野菜が、 給食にもたくさん 登場します！					
こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら		フランスパン ホワイトルウ バター さとう プラマンジェ あぶら	こめ さとう あぶら かたくり じゃがいも						

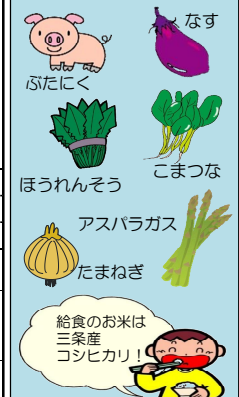
都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。

7月の三条産品



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。

