



令和7年度

5月 きゅうしよくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

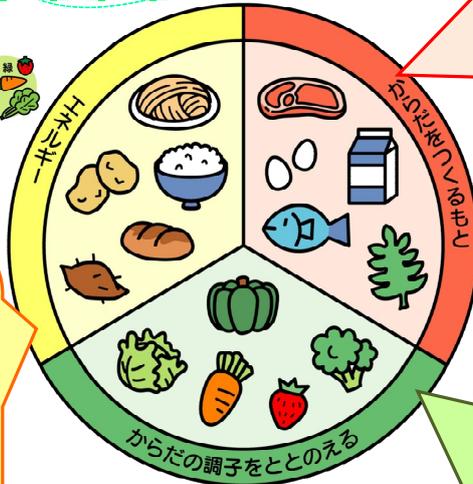
新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おぼえよう！

食べ物のはたらき



食べ物は、栄養素の働きから3つのなかまに分けられます。体の中での働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かす エネルギーになる

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。

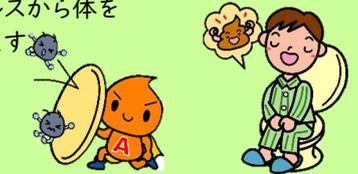


緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくなる

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。★おなかの中をきれいにし、整えます。



給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・みどり・きに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

5月の給食予定

- 14日(水) 第二中1年生し
- 26日(月) 一ノ木戸小なし
- 30日(金) 第二中3年生し



小学校1年生は、5月も100mlの牛乳です。

	月	火	水	木	金																																				
こんだて	<h3>給食3択クイズ</h3> <p>何問正解できるかな？挑戦してみてね！</p> <p>第1問：日本で最初に提供された給食の献立は？ ①パンとミルク ②おにぎりと塩鮭 ③わかめうどん</p> <p>第2問：学校の中で一番最初に給食を食べるのは誰でしょう？ ①1年生 ②管理士さん ③校長先生</p> <p>第3問：牛乳は、今は紙パックですが、その前は何に入って提供されていたでしょう？ ①びん ②ペットボトル ③缶</p> <p>答えは裏面にあるよ！</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゆしよく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>はるさめサラダ はるまき</p> <p>ごはん キャベツのごまみそしる</p>	<p>2</p> <p>ごまあえ さわらのうめマヨやき ミニたいやき</p> <p>たけのこごはん なめこのおろしじる</p> <p>こどもの日献立</p>																																				
エネルギーたんぱく質塩分			<table border="1"> <tr><td>小</td><td>633 kcal</td><td>中</td><td>830 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>20.0 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	小	633 kcal	中	830 kcal	小	20.0 g	中	2.5 g	<table border="1"> <tr><td>小</td><td>639 kcal</td><td>中</td><td>783 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>19.5 g</td><td>中</td><td>22.7 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.8 g</td><td>中</td><td>2.2 g</td></tr> </table>	小	639 kcal	中	783 kcal	小	19.5 g	中	22.7 g	小	1.8 g	中	2.2 g	<table border="1"> <tr><td>小</td><td>694 kcal</td><td>中</td><td>796 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>28.3 g</td><td>中</td><td>32.7 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.7 g</td><td>中</td><td>3.1 g</td></tr> </table>	小	694 kcal	中	796 kcal	小	28.3 g	中	32.7 g	小	2.7 g	中	3.1 g				
小	633 kcal	中	830 kcal																																						
小	20.0 g	中	2.5 g																																						
小	639 kcal	中	783 kcal																																						
小	19.5 g	中	22.7 g																																						
小	1.8 g	中	2.2 g																																						
小	694 kcal	中	796 kcal																																						
小	28.3 g	中	32.7 g																																						
小	2.7 g	中	3.1 g																																						
あかみどり			<p>体を成長させるものになる食品</p> <p>はるまき かまぼこ なまあげ みそぎゅうにゅう</p>	<p>体を成長させるものになる食品</p> <p>はるまき かまぼこ なまあげ みそぎゅうにゅう</p>	<p>体を成長させるものになる食品</p> <p>あぶらあげ さつまいも ぎゅうにゅう</p>																																				
き			<p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>キャベツ えのきたけ ねぎ</p>	<p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>キャベツ えのきたけ ねぎ</p>	<p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>えのきたけ</p>																																				
こんだて	<h3>フレッシュ通信</h3> <p>5月は「きゅうり」</p> <p>須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりはビタミンA、B1C等を含み、利尿作用があるため、むくみや胸焼けの防止に役立つと言えます。やわらかくてみずみずしいきゅうりを、いろいろな料理で味わってくださいね。</p>	<h3>今月の地産地消</h3> <p>こまつな ぶたにく ほうれんそう きゅうり</p> <p>給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。</p>	<p>7</p> <p>たくあんのおかがあえ 牛乳 ザンタレ(たれからあげ)</p> <p>ごはん こまつなのみそしる</p>	<p>8</p> <p>きりぼしのじゃこあえ 牛乳 ぎょうざロール</p> <p>ゆでちゅうか みそラーメンスープ</p>	<p>9</p> <p>フルーツヨーグルト チリコンカーネ 牛乳</p> <p>ごはん やさいのコンソメ</p>																																				
エネルギーたんぱく質塩分			<table border="1"> <tr><td>小</td><td>662 kcal</td><td>中</td><td>781 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.0 g</td><td>中</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.1 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	小	662 kcal	中	781 kcal	小	25.0 g	中	28.9 g	小	2.1 g	中	2.5 g	<table border="1"> <tr><td>小</td><td>609 kcal</td><td>中</td><td>753 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>26.9 g</td><td>中</td><td>32.4 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.3 g</td></tr> </table>	小	609 kcal	中	753 kcal	小	26.9 g	中	32.4 g	小	2.8 g	中	3.3 g	<table border="1"> <tr><td>小</td><td>664 kcal</td><td>中</td><td>787 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.2 g</td><td>中</td><td>29 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.1 g</td><td>中</td><td>2.4 g</td></tr> </table>	小	664 kcal	中	787 kcal	小	25.2 g	中	29 g	小	2.1 g	中	2.4 g
小	662 kcal	中	781 kcal																																						
小	25.0 g	中	28.9 g																																						
小	2.1 g	中	2.5 g																																						
小	609 kcal	中	753 kcal																																						
小	26.9 g	中	32.4 g																																						
小	2.8 g	中	3.3 g																																						
小	664 kcal	中	787 kcal																																						
小	25.2 g	中	29 g																																						
小	2.1 g	中	2.4 g																																						
あかみどり			<p>とりにく かつおぶし とうふ みそぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく ぎょうざロール ちりめんじゃこぎゅうにゅう</p>	<p>とりにく たいざい ヨーグルト なまクリーム ウィナー ぎゅうにゅう</p>																																				
き			<p>しょうが キャベツ もやし たくあん こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ</p>	<p>しょうが にんじん もやし たまねぎ メンマ たら とうもろこし きくらげ きりぼしだいこん こまつな キャベツ</p>	<p>しょうが にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな パセリ りんご もようなし</p>																																				

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、カラーでご覧になれます。

★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。

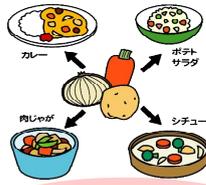
なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続ければ、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手を減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



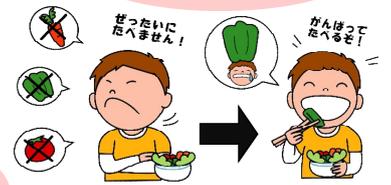
●空腹で食事の時間をむかえよう



●いろいろな料理で食べてみよう

●おうちのひと いっしょに料理してみよう

●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。苦手なものにもチャレンジしてみましょう!

食卓から遠ざけないで!

ついつい苦手な食材を食卓から遠ざけ、好きなもの、食べてくれるもの中心にしていませんか。苦手なものを出さなくなってしまうと、克服のチャンスもなくなってしまいます。子どもの「苦手」をあまり意識せず、普通に食卓に並べましょう。「一口食べよう」を繰り返していくうちに、だんだんと食べられるようになることが多いです。子どもの味覚は日々発達しています!色々な味を経験させましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 ぜんまいとたけのこのにしめ ますのしおやき くろごま せきはん すましじる 三条祭り献立	13 アスパラのガーリックツテ てりやきチキン こめこパン マンハッタンふう クラムチャウダー	14 ひじきのちゅうかサラダ あつあげいりホイコーロー ごはん トック スープ	郷土料理紹介 12月(月) 「ぜんまい煮」 行事食の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。	16 なっとうあえ ししゃものいそペフライ ごはん とんじる
エネルギー	小 594 kcal 中 696 kcal	小 569 kcal 中 708 kcal	小 620 kcal 中 732 kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 614 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.5 g	小 27.5 g 中 33.4 g	小 26.2 g 中 30.6 g	小 26.1 g 中 31.4 g	小 26.1 g 中 31.4 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	マス とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ きゅうりにゅう	とりにく あさり ベーコン きゅうりにゅう	なまあげ ぶたにく ひじき とりにく たまご きゅうりにゅう	行事食の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。	ししゃも あおりの なっとう かつおぶし とうふ ぶたにく みそ きゅうりにゅう
みどり	たけのこ にんじん ぜんまい しいたけ こんにやく さやいんげん こまつな ねぎ	キャベツ にんじん アスパラガス フロccoli とうもろこし にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	キャベツ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな ねぎ	行事食の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。	こまつな にんじん たくあん だいこん ごぼう しめじ ねぎ
き	せきはん あずき あぶら さとう ごま	こめこパン あぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりごま	ごはん ごまあぶら さとう かたくりごま	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも
こんだて	19 きゅうりのちゅうかばいりくあえ カツオのソースカツ ごはん あつあげと やさいの うまに 食育の日・旬を食べよう献立	20 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん ごまたんたん スープ	21 こまつなごまいため いかのねぎしおあげ ごはん とりごぼう じる	22 ごぼうサラダ ごもくうまにどんのぐ ごはん こじる	23 かんきつくだもの ビーンズサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 661 kcal 中 784 kcal	小 600 kcal 中 712 kcal	小 616 kcal 中 730 kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 627 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.0 g	小 28.2 g 中 32.3 g	小 28 g 中 32.6 g	小 24.8 g 中 28.4 g	小 22.2 g 中 25.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.5 g
あか	カツオ ぶたにく なまあげ みそ きゅうりにゅう	ぶたにく かいそうミックス ツナ とうふ みそ きゅうりにゅう	イカ ベーコン とりにく なまあげ きゅうりにゅう	ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ だいず みそ きゅうりにゅう	とりにく ミックスビーンズ ツナ きゅうりにゅう
みどり	きゅうり キャベツ もやし とうもろこし うめぼし こんにやく にんじん さやえんどう	にら たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし えのきたけ メンマ こまつな ねぎ にんにく	ねぎ こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく ごぼう えのきたけ こんにやく	はくさい にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ チンゲンサイ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん こまつな	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご マッシュルーム えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし かんきつくだもの
き	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりごま ごまあぶら ごま	ごはん かたくりごま こめ あぶら ごま ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら かたくりごま ノンエグマヨネーズ ごま さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	26 アスパラサラダ しろみさかなのわふうグラタン レアチーズデザート ごはん やさい スープ	27 コーンおひたし キャベツメンチ ごはん もずくの みそしる	28 ごまだれサラダ さかなとだいのチリソース ごはん ちゅうかふう コーンスープ	29 のりナッツあえ さばのてりやき ごはん カレー そばろに	30 ジャーマンポテト オムレツのケチャップソース ごはん にくだんの スープ
エネルギー	小 - kcal 中 733 kcal	小 616 kcal 中 723 kcal	小 717 kcal 中 874 kcal	小 664 kcal 中 786 kcal	小 631 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 - g 中 30.1 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 22.3 g 中 26.9 g	小 26.3 g 中 30.8 g	小 21.4 g 中 24.6 g
塩分	小 - g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	メルルーサ きゅうりにゅう しろみそ チーズ かまぼこ ベーコン	キャベツメンチ かつおぶし もずく とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	メルルーサ だいず わかめ とうふ ベーコン のむヨーグルト	サバ のり なまあげ ぶたにく きゅうりにゅう	オムレツ ベーコン わかめ ミートボール きゅうりにゅう
みどり	にんじん アスパラガス パセリ キャベツ たまねぎ セロリ こまつな	こまつな もやし とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし にんじん	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ こんにやく さやいんげん しょうが	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ にんじん しめじ
き	ごはん あぶら デザート	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん あぶら かたくりごま さとう ごまあぶら ごま	ごはん アーモンド さとう じゃがいも あぶら かたくりごま	ごはん 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、カラーでご覧いただけます。

★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。