



令和7年度

5月 きゅうしよくだより ①

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

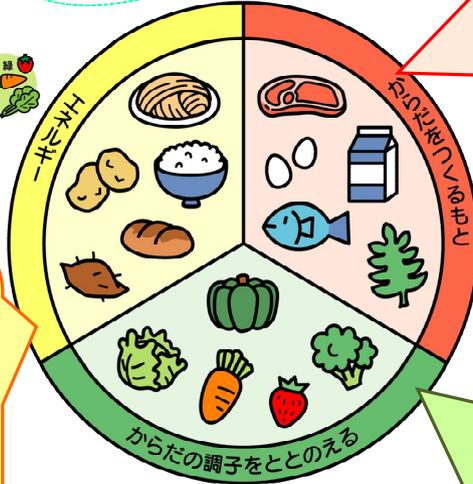
新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

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。

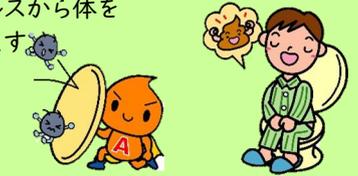


緑のなかま

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

- 15日(木) キッズウィーク (体験的学習活動等休業日)
- 19日(月) 保内小給食なし
- 21日(水) 本成寺中1・2年給食なし
- 22日(木)・23日(金) 井栗小6年給食なし
- 26日(月) 西鱒田小・月岡小・旭小給食なし
- 29日(木)・30日(金) 保内小6年給食なし



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？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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>ごはん なめこのおろしじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>633 kcal</td><td>中</td><td>830 kcal</td><td>小</td><td>651 kcal</td><td>中</td><td>771 kcal</td><td>小</td><td>697 kcal</td><td>中</td><td>798 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>20.0 g</td><td>中</td><td>27.0 g</td><td>小</td><td>25.2 g</td><td>中</td><td>28.9 g</td><td>小</td><td>29.5 g</td><td>中</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.0 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td><td>小</td><td>1.6 g</td><td>中</td><td>2.0 g</td><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>2.6 g</td></tr> </table> <p>体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう とりこく かつおぶし とうふ あぶらあげ</p> <p>体のちようしよをとのえる食品 なめこ だいこん えのき こまつな ねぎ</p> <p>体をうごかさずエネルギーのものになる食品 こめ あぶら さとう ごま</p>	小	633 kcal	中	830 kcal	小	651 kcal	中	771 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal	小	20.0 g	中	27.0 g	小	25.2 g	中	28.9 g	小	29.5 g	中	33.1 g	小	2.0 g	中	2.5 g	小	1.6 g	中	2.0 g	小	2.3 g	中	2.6 g	<p>1</p> <p>たくあんのおかかあえ 牛乳 ザンタレ</p> <p>ごはん なめこのおろしじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>651 kcal</td><td>中</td><td>771 kcal</td><td>小</td><td>697 kcal</td><td>中</td><td>798 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.2 g</td><td>中</td><td>28.9 g</td><td>小</td><td>29.5 g</td><td>中</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.6 g</td><td>中</td><td>2.0 g</td><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>2.6 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう とりこく かつおぶし とうふ あぶらあげ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん たくあん なめこ だいこん えのき こまつな ねぎ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま</p>	小	651 kcal	中	771 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal	小	25.2 g	中	28.9 g	小	29.5 g	中	33.1 g	小	1.6 g	中	2.0 g	小	2.3 g	中	2.6 g	<p>2</p> <p>ツナのマヨネーズあえ 牛乳 てまきたまご</p> <p>ミニたいやき のり すめし(てまきずし) カレーにくじゃが</p> <p>こどもの日献立</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>697 kcal</td><td>中</td><td>798 kcal</td><td>小</td><td>697 kcal</td><td>中</td><td>798 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>29.5 g</td><td>中</td><td>33.1 g</td><td>小</td><td>29.5 g</td><td>中</td><td>33.1 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>2.6 g</td><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>2.6 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう のり たまご ツナ ぶたにく</p> <p>たんまご きゅうり にんじん しいたけ いんげん しらたき</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ</p>	小	697 kcal	中	798 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal	小	29.5 g	中	33.1 g	小	29.5 g	中	33.1 g	小	2.3 g	中	2.6 g	小	2.3 g	中	2.6 g
小	633 kcal	中	830 kcal	小	651 kcal	中	771 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal																																																																														
小	20.0 g	中	27.0 g	小	25.2 g	中	28.9 g	小	29.5 g	中	33.1 g																																																																														
小	2.0 g	中	2.5 g	小	1.6 g	中	2.0 g	小	2.3 g	中	2.6 g																																																																														
小	651 kcal	中	771 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal																																																																																		
小	25.2 g	中	28.9 g	小	29.5 g	中	33.1 g																																																																																		
小	1.6 g	中	2.0 g	小	2.3 g	中	2.6 g																																																																																		
小	697 kcal	中	798 kcal	小	697 kcal	中	798 kcal																																																																																		
小	29.5 g	中	33.1 g	小	29.5 g	中	33.1 g																																																																																		
小	2.3 g	中	2.6 g	小	2.3 g	中	2.6 g																																																																																		
エネルギーたんばく質塩分																																																																																									
あかみどり																																																																																									
き																																																																																									
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>給食のお米は三産産コシヒカリを使用しています。</p>	<p>7</p> <p>なっとうあえ 牛乳 ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはん とんじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>637 kcal</td><td>中</td><td>758 kcal</td><td>小</td><td>600 kcal</td><td>中</td><td>704 kcal</td><td>小</td><td>604 kcal</td><td>中</td><td>764 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>27.4 g</td><td>中</td><td>31.9 g</td><td>小</td><td>25.4 g</td><td>中</td><td>29.1 g</td><td>小</td><td>22.9 g</td><td>中</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.5 g</td><td>中</td><td>3.1 g</td><td>小</td><td>1.9 g</td><td>中</td><td>2.3 g</td><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.3 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ししゃも なっとう ぶたにく とうふ みそ</p> <p>にんじん だいこん のさわな たくあん ごぼう ねぎ こんにやく</p> <p>こめ あぶら ごま じゃがいも</p>	小	637 kcal	中	758 kcal	小	600 kcal	中	704 kcal	小	604 kcal	中	764 kcal	小	27.4 g	中	31.9 g	小	25.4 g	中	29.1 g	小	22.9 g	中	27.3 g	小	2.5 g	中	3.1 g	小	1.9 g	中	2.3 g	小	2.8 g	中	3.3 g	<p>8</p> <p>ひじきのちゅうかサラダ 牛乳 ホイコーロー</p> <p>ごはん トックとたまごのスープ</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>600 kcal</td><td>中</td><td>704 kcal</td><td>小</td><td>600 kcal</td><td>中</td><td>704 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.4 g</td><td>中</td><td>29.1 g</td><td>小</td><td>25.4 g</td><td>中</td><td>29.1 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.9 g</td><td>中</td><td>2.3 g</td><td>小</td><td>1.9 g</td><td>中</td><td>2.3 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき とうふ たまご</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり コーン きくらげ ほうれんそう メンマ</p> <p>こめ さとう ごま トック</p>	小	600 kcal	中	704 kcal	小	600 kcal	中	704 kcal	小	25.4 g	中	29.1 g	小	25.4 g	中	29.1 g	小	1.9 g	中	2.3 g	小	1.9 g	中	2.3 g	<p>9</p> <p>コーンひたし 牛乳 キャベツメンチ</p> <p>【中学のみいちごチーズ】</p> <p>たけのこごはん もずくのみそじる</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>604 kcal</td><td>中</td><td>764 kcal</td><td>小</td><td>604 kcal</td><td>中</td><td>764 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>22.9 g</td><td>中</td><td>27.3 g</td><td>小</td><td>22.9 g</td><td>中</td><td>27.3 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.3 g</td><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.3 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ もずく みそ @チーズ</p> <p>たけのこ こまつな にんじん もやし コーン ねぎ えのき キャベツ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p>	小	604 kcal	中	764 kcal	小	604 kcal	中	764 kcal	小	22.9 g	中	27.3 g	小	22.9 g	中	27.3 g	小	2.8 g	中	3.3 g	小	2.8 g	中	3.3 g
小	637 kcal	中	758 kcal	小	600 kcal	中	704 kcal	小	604 kcal	中	764 kcal																																																																														
小	27.4 g	中	31.9 g	小	25.4 g	中	29.1 g	小	22.9 g	中	27.3 g																																																																														
小	2.5 g	中	3.1 g	小	1.9 g	中	2.3 g	小	2.8 g	中	3.3 g																																																																														
小	600 kcal	中	704 kcal	小	600 kcal	中	704 kcal																																																																																		
小	25.4 g	中	29.1 g	小	25.4 g	中	29.1 g																																																																																		
小	1.9 g	中	2.3 g	小	1.9 g	中	2.3 g																																																																																		
小	604 kcal	中	764 kcal	小	604 kcal	中	764 kcal																																																																																		
小	22.9 g	中	27.3 g	小	22.9 g	中	27.3 g																																																																																		
小	2.8 g	中	3.3 g	小	2.8 g	中	3.3 g																																																																																		

★エネルギー・たんばく質・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、カラーでご覧いただけます。

なんでも食べよう



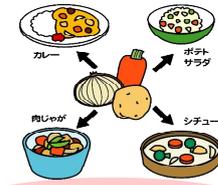
好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続ければ、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 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。

クイズの答え

- 第1問:②おにぎりや塩鮭
明治22年に山形県の小学校で提供されました。
- 第2問:③校長先生
校長先生が先に食べ、安全を確認して皆さんに提供します。これを検食(けんしょく)と言います。
- 第3問:①びん
洗浄コストが高い、落とすと危ないなどの理由から徐々に紙パックに変わってきたそうです。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 のりずあえ いかのねぎしおあげ ごはん とりごぼう じり	13 ジャーマンポテト オムレツケチャップソース こめごはん キャベツの クリームスープ	14 ぜんまいに ますのしおやき しょうゆ おこわ くるまふの みそしる	郷土料理紹介 14日(水) 「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 かんきつくだもの アーモンドサラダ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 576 kcal 中 675 kcal	小 618 kcal 中 764 kcal	小 642 kcal 中 753 kcal		小 655 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 26.0 g 中 30.2 g	小 25.5 g 中 31 g	小 28.3 g 中 32.7 g		小 23.2 g 中 26.7 g
塩分	小 1.7 g 中 1.8 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 3.6 g		小 2.7 g 中 3.3 g
あか	きゅうりゆう ツナ のり とりにく とうふ いか	きゅうりゆう たまご ウインナー ベーコン とうりゆう	きゅうりゆう きんときまめ ます あぶらあげ みそ わかめ		きゅうりゆう とりにく だいず ハム
みどり	こまつな にんじん キャベツ たいこん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ぜんまい にんじん しいたけ たけのこ いんげん えのき こまつな ねぎ こんにやく		にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン かんきつくだもの
き	こめ あぶら	こめごはん さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	もちこめ あぶら さとう ふ じゃがいも		こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら アーモンド
こんだて	19 きゅうりのほいにくあえ かつおのソースカツ ごはん ごじる	20 かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん あつあげと ごまつなの みそしる	21 ポテトサラダ とうふハンバーグオニオンソース ごはん かきたまじる	22 いそドレあえ レバーとポテトのごまみそあえ ごはん すましじる	23 きりほしだいこんのじゃこあえ ぎょうざロール ちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	小 634 kcal 中 769 kcal	小 591 kcal 中 700 kcal	小 688 kcal 中 837 kcal	小 618 kcal 中 729 kcal	小 610 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 31.0 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 25.5 g 中 30.6 g	小 24.6 g 中 28.1 g	小 27 g 中 32.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	きゅうりゆう かつお あぶらあげ とうふ わかめ みそ だいず	きゅうりゆう ぶたにく わかめ かまぼこ なまあげ みそ	きゅうりゆう ハム とうふ とりにく たまご わかめ	きゅうりゆう レバー とりにく みそ のり わかめ かまぼこ とうふ	きゅうりゆう じゃこ ぶたにく みそ
みどり	にんじん きゅうり キャベツ うめ なめこ ねぎ	たまねぎ もやし たら キャベツ きゅうり こまつな にんじん ねぎ えのき こんにやく	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ こまつな コーン にんじん えのき ねぎ しらたき	きりほしだいこん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ メンマ たら きくらげ コーン
き	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	ちゅうかめん ごま
こんだて	26 はるさめサラダ ウインナーとチーズのはるまき なめし ごまたんたん スープ	27 アスパラのガーリックソテー てりやきチキン ごはん あさりいり 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 わかめ スープ	29 ごぼうサラダ さばのしおこうじやき ごはん あつあげの そばろに	30 ヨーグルトあえ ドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん やさいの コンソメに
エネルギー	小 740 kcal 中 876 kcal	小 614 kcal 中 725 kcal	小 582 kcal 中 711 kcal	小 705 kcal 中 840 kcal	小 619 kcal 中 739 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.4 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 23.8 g 中 28.8 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 21.8 g 中 24.9 g
塩分	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.4 g 中 1.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	きゅうりゆう ウインナー チーズ ハム ぶたにく とうふ みそ	きゅうりゆう とりにく ハム あぶらあげ あさり わかめ みそ	のりヨーグルト メルルーサ だいず とりにく わかめ とうふ	きゅうりゆう さば ツナ ぶたにく ヨーグルト ウインナー	きゅうりゆう ぶたにく だいず ヨーグルト ウインナー
みどり	しそ もやし きゅうり にんじん えのき ねぎ こまつな	アスパラガス ブロッコリー キャベツ コーン こまつな えのき にんじん ねぎ	たまねぎ ピーマン キャベツ もやし きゅうり えのき にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり コーン にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや しらたき	たまねぎ にんじん トマト みかん もも キャベツ こまつな
き	こめ こむぎこ あぶら はるさめ ごま さとう	こめ じゃがいも あぶら	こめ あぶら じゃがいも ごま	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	こめ むぎ あぶら カレールウ 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。



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。