



令和7年度

# 5月 きゅうしよくだより ①

高南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

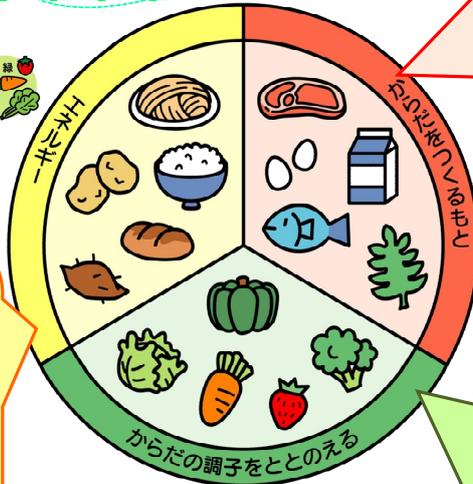
新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

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)

27日(火) 第一中 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 すましじる</p> <p>ごはんとすましじる</p> <p>こどもの日献立</p> <table border="1"> <tr> <td>小 633 kcal</td> <td>中 830 kcal</td> <td>小 620 kcal</td> <td>中 765 kcal</td> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0 g未滿</td> <td>中 2.5 g未滿</td> <td>小 2.3 g</td> <td>中 2.7 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 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 さわら かつおぶし わかめ どうふ かまぼこ たまねぎ しめじ もやし</p> <p>体のちようしよをとのえる食品 ほうれんそう にんじん えのきたけ うめ</p> <p>体をうごかさずエネルギーのものになる食品 ごはん ンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p>	小 633 kcal	中 830 kcal	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal	小 25.2 g	中 29.5 g	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g	<p>1</p> <p>おかあえ 牛乳 さわらのうめマヨネーズやき</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>ごはんとすましじる</p> <p>こどもの日献立</p> <table border="1"> <tr> <td>小 620 kcal</td> <td>中 765 kcal</td> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.3 g</td> <td>中 2.7 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ どうふ かまぼこ たまねぎ しめじ もやし</p> <p>ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ツナ のり あつあげ みそ</p> <p>だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん まいたけ</p> <p>ごはん ンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p> <p>ごはんとさとう</p>	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g	<p>2</p> <p>のりずあえ 牛乳 どうふハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん キャベツのみそじる</p> <table border="1"> <tr> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ツナ のり あつあげ みそ</p> <p>だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん まいたけ</p> <p>ごはん さとう かたくり</p>	小 540 kcal	中 739 kcal	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2 g	中 2.4 g
小 633 kcal	中 830 kcal	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal																																				
小 25.2 g	中 29.5 g	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g																																				
小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g																																				
小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal																																						
小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g																																						
小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g																																						
小 540 kcal	中 739 kcal																																								
小 23.9 g	中 27.8 g																																								
小 2 g	中 2.4 g																																								
エネルギーたんぱく質塩分			<table border="1"> <tr> <td>小 633 kcal</td> <td>中 830 kcal</td> <td>小 620 kcal</td> <td>中 765 kcal</td> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0 g未滿</td> <td>中 2.5 g未滿</td> <td>小 2.3 g</td> <td>中 2.7 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 g</td> </tr> </table>	小 633 kcal	中 830 kcal	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal	小 25.2 g	中 29.5 g	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g	<table border="1"> <tr> <td>小 620 kcal</td> <td>中 765 kcal</td> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.2 g</td> <td>中 29.5 g</td> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.3 g</td> <td>中 2.7 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 g</td> </tr> </table>	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g	<table border="1"> <tr> <td>小 540 kcal</td> <td>中 739 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 23.9 g</td> <td>中 27.8 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 2.4 g</td> </tr> </table>	小 540 kcal	中 739 kcal	小 23.9 g	中 27.8 g	小 2 g	中 2.4 g
小 633 kcal	中 830 kcal	小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal																																				
小 25.2 g	中 29.5 g	小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g																																				
小 2.0 g未滿	中 2.5 g未滿	小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g																																				
小 620 kcal	中 765 kcal	小 540 kcal	中 739 kcal																																						
小 25.2 g	中 29.5 g	小 23.9 g	中 27.8 g																																						
小 2.3 g	中 2.7 g	小 2 g	中 2.4 g																																						
小 540 kcal	中 739 kcal																																								
小 23.9 g	中 27.8 g																																								
小 2 g	中 2.4 g																																								
あかみどり			<p>体を成長させるものになる食品 ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ どうふ かまぼこ たまねぎ しめじ もやし</p> <p>体のちようしよをとのえる食品 ほうれんそう にんじん えのきたけ うめ</p> <p>体をうごかさずエネルギーのものになる食品 ごはん ンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p>	<p>ぎゅうにゅう さわら かつおぶし わかめ どうふ かまぼこ たまねぎ しめじ もやし</p> <p>ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ツナ のり あつあげ みそ</p> <p>だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん まいたけ</p> <p>ごはん ンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p> <p>ごはんとさとう</p>	<p>ぎゅうにゅう どうふハンバーグ ツナ のり あつあげ みそ</p> <p>だいこん こまつな もやし キャベツ にんじん まいたけ</p> <p>ごはん さとう かたくり</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>かいそうサラダ 牛乳 ぶたにくのしょうがいため</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <table border="1"> <tr> <td>小 558 kcal</td> <td>中 759 kcal</td> <td>小 609 kcal</td> <td>中 775 kcal</td> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.6 g</td> <td>中 30.3 g</td> <td>小 23.3 g</td> <td>中 28.9 g</td> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.2 g</td> <td>中 2.9 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.6 g</td> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ どうふ あぶらあげ たまねぎ もやし ビーマン しょうが にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ なめこ ごはん あぶら さとう かたくり</p>	小 558 kcal	中 759 kcal	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal	小 25.6 g	中 30.3 g	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2.2 g	中 2.9 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g	<p>8</p> <p>なつどうのごさいあえ 牛乳 ししゃもいそペフライ</p> <p>ごはん とんじる</p> <table border="1"> <tr> <td>小 609 kcal</td> <td>中 775 kcal</td> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 23.3 g</td> <td>中 28.9 g</td> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 2.6 g</td> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なつどう ひじき ぶたにく どうふ だいこん にんじん のざわなづけ たくあん ごぼう ねぎ</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なつどう ひじき ぶたにく どうふ だいこん にんじん のざわなづけ たくあん ごぼう ねぎ</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも</p>	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g	<p>9</p> <p>かんきつくだもの 牛乳 ビーンズサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p> <table border="1"> <tr> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの むぎごはん こむぎこ あぶら じゃがいも いんげんまめ ひよこめ さとう</p>	小 640 kcal	中 771 kcal	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2.5 g	中 3.1 g
小 558 kcal	中 759 kcal	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal																																				
小 25.6 g	中 30.3 g	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g																																				
小 2.2 g	中 2.9 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g																																				
小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal																																						
小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g																																						
小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g																																						
小 640 kcal	中 771 kcal																																								
小 21.6 g	中 25.2 g																																								
小 2.5 g	中 3.1 g																																								
エネルギーたんぱく質塩分			<table border="1"> <tr> <td>小 558 kcal</td> <td>中 759 kcal</td> <td>小 609 kcal</td> <td>中 775 kcal</td> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 25.6 g</td> <td>中 30.3 g</td> <td>小 23.3 g</td> <td>中 28.9 g</td> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.2 g</td> <td>中 2.9 g</td> <td>小 2 g</td> <td>中 2.6 g</td> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table>	小 558 kcal	中 759 kcal	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal	小 25.6 g	中 30.3 g	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2.2 g	中 2.9 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g	<table border="1"> <tr> <td>小 609 kcal</td> <td>中 775 kcal</td> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 23.3 g</td> <td>中 28.9 g</td> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2 g</td> <td>中 2.6 g</td> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table>	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g	<table border="1"> <tr> <td>小 640 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 21.6 g</td> <td>中 25.2 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.5 g</td> <td>中 3.1 g</td> </tr> </table>	小 640 kcal	中 771 kcal	小 21.6 g	中 25.2 g	小 2.5 g	中 3.1 g
小 558 kcal	中 759 kcal	小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal																																				
小 25.6 g	中 30.3 g	小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g																																				
小 2.2 g	中 2.9 g	小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g																																				
小 609 kcal	中 775 kcal	小 640 kcal	中 771 kcal																																						
小 23.3 g	中 28.9 g	小 21.6 g	中 25.2 g																																						
小 2 g	中 2.6 g	小 2.5 g	中 3.1 g																																						
小 640 kcal	中 771 kcal																																								
小 21.6 g	中 25.2 g																																								
小 2.5 g	中 3.1 g																																								
あかみどり			<p>ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ ツナ どうふ あぶらあげ たまねぎ もやし ビーマン しょうが にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ なめこ ごはん あぶら さとう かたくり</p>	<p>ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なつどう ひじき ぶたにく どうふ だいこん にんじん のざわなづけ たくあん ごぼう ねぎ</p> <p>ぎゅうにゅう ししゃも あおのり なつどう ひじき ぶたにく どうふ だいこん にんじん のざわなづけ たくあん ごぼう ねぎ</p> <p>ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ</p> <p>にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン かんきつくだもの むぎごはん こむぎこ あぶら じゃがいも いんげんまめ ひよこめ さとう</p>																																				
き			<p>★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。</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。

## \* 苦手なものを減らすコツ \*

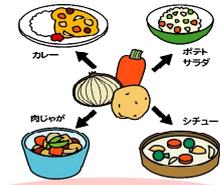
●楽しい環境で食べよう



●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



●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

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。

## タイズの答え

- 第1問:②おにぎりと塩鮭  
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 たくあんのおかがあえ ザンダレ(たれからあげ) ごはん なめこのスープ	13 こんにゃくサラダ オムレツ わかめごはん アスパラのクリームスープ	14 ぜんまいとたけのこのしめ ますのしおやき ごもくおこわ かぶのすましじる	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 ひじきのサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ
エネルギー	小 580 kcal 中 747 kcal	小 595 kcal 中 739 kcal	小 527 kcal 中 735 kcal	小 610 kcal 中 754 kcal	小 606 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.8 g	小 21 g 中 22.9 g	小 26 g 中 30.7 g	小 22.6 g 中 27.7 g	小 22.6 g 中 26.2 g
塩分	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	きゅうりゆう とりく かつおぶし いとままぼこ	きゅうりゆう わかめ オムレツ いとままぼこ とりく とうりゅう	きゅうりゆう ひじき あぶらあげ ます とりひきにく とうふ	きゅうりゆう キャベツ きゅうり にんじん たくあん なめこ	きゅうりゆう ぶたにく だいず ひじき いたまぼこ ベーコン
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん なめこ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ セロリ アスパラガス	ほししいたけ にんじん ごぼう ぜんまい たけのこ いんげん たまねぎ	しょうが トマトみずに もやし きゅうり いんげん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマトみずに もやし きゅうり いんげん
き	ごはん かつくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	ごはん もちこめ さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも
こんだて	19 きりぼしだいこんサラダ かつおのたれカツ ごはん わかめじる	20 アスパラのガーリックソテー セルフツナサンドのぐ せわれこめこ コッペパン	21 ゆかりあえ あつあげのホイコーロー ごはん ちゅうか コンスープ	22 にんじんとごぼうのシラシラ キャベツメンチ ごはん もずくじる	23 おかがマヨネーズあえ いかのみそつけやき ごはん とうふの ぐずに
エネルギー	小 595 kcal 中 753 kcal	小 573 kcal 中 746 kcal	小 576 kcal 中 723 kcal	小 610 kcal 中 754 kcal	小 570 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 22.8 g 中 26.5 g	小 25.1 g 中 31 g	小 22.6 g 中 27.7 g	小 22.3 g 中 25.4 g	小 27.8 g 中 32.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あか	きゅうりゆう かつお とりく わかめ うちまめ みそ	きゅうりゆう ツナ ぶたにく	きゅうりゆう ぶたにく あつあげ みそ たまご とうふ	きゅうりゆう キャベツメンチカツ ツナ もずく とうふ みそ	きゅうりゆう いか みそ かつおぶし とうふ とりく
みどり	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ まいたけ	たまねぎ きゅうり アスパラガス キャベツ にんじん エリンギ かぶ セロリ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく きゅうり ほうれんそう えのきたけ コーン	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ほししいたけ いんげん
き	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめこパン ノンエッグマヨネーズ あぶら かつくりこ じゃがいも	ごはん あぶら さとう かつくりこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かつくりこ
こんだて	26 うめおかがあえ とりくくとポテトのみそがらめ ごはん かぶの みそじる	27 のりナッツあえ さばのしょうがやき ごはん ごもくじる	28 ごぼうサラダ そばろどんのぐ ごはん ごじる	29 きりぼ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	30 しょうゆフレンチサラダ しろみぎかなのやくみソース ごはん トックスープ
エネルギー	小 588 kcal 中 776 kcal	小 574 kcal 中 - kcal	小 593 kcal 中 731 kcal	小 589 kcal 中 752 kcal	小 594 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.7 g	小 23.7 g 中 - g	小 27.2 g 中 32.4 g	小 26.4 g 中 32.3 g	小 23.7 g 中 27.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 - g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	きゅうりゆう とりく みそ かつおぶし あぶらあげ	きゅうりゆう さば のり とりく	きゅうりゆう とりく だいず ツナ とうふ みそ	きゅうりゆう やきぶた みそ ぎょうざロール ちりめんじゃこ	きゅうりゆう ホキ いたまぼこ とりく
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな かぶ	しょうが こまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん	たまねぎ しょうが いんげん ごぼう キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな しめじ	もやし たまねぎ にんじん にら きくらげ しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ こまつな	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ
き	ごはん かつくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん アーモンド	ごはん あぶら さとう かつくりこ ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかめん かつくりこ あぶら	ごはん かつくりこ あぶら さとう トク

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」→「学校給食」から、カラーでご覧いただけます。