



令和7年度

5月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

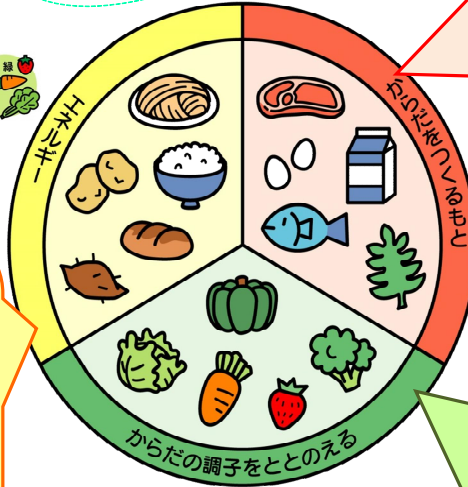
新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するためにも、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おほえよう！

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。



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。



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。



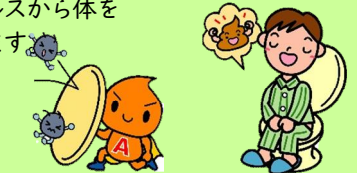
緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくする

★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。



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) 栄北小 給食なし

26日(月) 栄中央小・大面小 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	給食3択クイズ 何問正解できるかな？挑戦してみてね！		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	アスパラいりひじきいため サケのムニエルふう	みかんのなかま だいずとひじきのサラダ
エネルギーたんぱく質塩分	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おにぎりとうなぎ ③わかめうどん		主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー
あかみどり	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		ごはん 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー
き	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		ごはん 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー
	答えは裏面にあるよ！		ごはん 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー
こんだて	フレッシュ通信 5月は「きゅうり」	今月の地産地消 きゅうり	アスパラとちくわのサラダ キャベツメンチ	あぶらあげのごまずあえ サバのしおこうじやき	ひじきとキャベツのサラダ マーメレードチキン
エネルギーたんぱく質塩分	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、B1、C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われています。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。	こまつな ぶたにく ほうれんそう	たけのこごはん こまつなのみそしる	ごはん わかたけしる	ごはん チンゲンサイとアサリのスープ
あかみどり		給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。	ごはん 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー
き			ごはん 副菜(ふくさい)	ごはん なめこのスープ	むぎごはん アスパラいりチキンカレー

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。

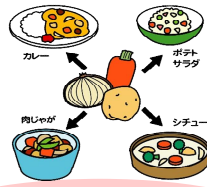
なんでも食べよう



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



●いろいろな料理で食べてみよう

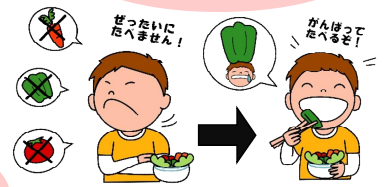
●空腹で食事の時間をむかえよう



●おうちの人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。



タイズの覚え

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 ごしきあえ たけのこのあんかけどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん キャベツのみそしる	13 なつとうのごさいあえ シシヤモのいそべあげ ごはん にくじゃが	14 ぜんまいとたけのこのにめ マスのしおやき しょうゆおこわ すましじる 三糸祭り献立	郷土料理紹介 14日(水) 「ぜんまい煮」 行事食の時に、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 ヨーグルトあえ てつじんドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ
エネルギー	小 571 kcal 中 678 kcal	小 638 kcal 中 790 kcal	小 644 kcal 中 749 kcal	小 740 kcal 中 881 kcal	小 740 kcal 中 881 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.7 g	小 27.1 g 中 33.8 g	小 30.9 g 中 36.3 g	小 23.2 g 中 26.6 g	小 23.2 g 中 26.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 1.8 g 中 2 g	小 1.8 g 中 2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう シシヤモ あおのり ひじき なつとう ぶたにく	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりにく とうふ ささげ	ぎゅうにゅう なたね しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく ヨーグルト ウィナー
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん	にんじん たけのこ ぜんまい だいこん こまつな えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう	もちごめ あぶら さとう ふ	むぎごはん あぶら ルウ じゃがいも	むぎごはん あぶら ルウ じゃがいも
こんだて	19 きゅうりのかふうづけ カツオのごまけチャップソース *むぎごはんにかけてたべよう ごはん とんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 だいずのクレードレサラダ スタミナどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん もずくの スープ	21 こまつなのごまねえあえ イカのねぎしおやき ごさかな ごはん やまの めぐみじる	22 ちゅうかサラダ シュウマイ ちゅうかめん みそラーメン スープ	23 ふながたきゅうり ぶたにくとくるまふのあげに ごはん わかめの みそしる
エネルギー	小 695 kcal 中 873 kcal	小 582 kcal 中 694 kcal	小 588 kcal 中 688 kcal	小 606 kcal 中 783 kcal	小 603 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 30.4 g	小 26 g 中 30.1 g	小 27.7 g 中 31.4 g	小 28.6 g 中 36.6 g	小 25.3 g 中 29 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう かつお とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいず ハム もずく とうふ	ぎゅうにゅう イカ ハム あぶらあげ みそ カタクチワシ	ぎゅうにゅう なたね しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん	にんじん たまねぎ なす ピーマン ねぎ パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン えのきたけ たけのこ	にんじん キャベツ こまつな コーン ねぎ たけのこ わらび みずな うど にんにく	にんじん キャベツ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ	にんじん しょうが きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん あぶら ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ちゅうかめん あぶら パンこ かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん くるまふ あぶら かたくりこ ごま じゃがいも
こんだて	26 アスパラのガーリックソテー ウィンナーチーズロール コーンライス うみのさち スープ	27 コールスロー バンパグ *パンにはさんでもおいしいよ こめごはん じゃがいも クリームチャウダー	28 すきこんぶに カマスのさいきょうやき チーズ ごはん かきたまじる	29 こまつナムル ギョウザ ごはん しせんふう こんにゃくにこみ	30 ごまじゃこきゅうり アスパラとりにくのみそいため ごはん なすの けんちんじる
エネルギー	小 646 kcal 中 733 kcal	小 612 kcal 中 772 kcal	小 598 kcal 中 698 kcal	小 609 kcal 中 730 kcal	小 616 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 25.7 g	小 27.7 g 中 34.6 g	小 28.3 g 中 32.9 g	小 24.1 g 中 27.9 g	小 25.5 g 中 29.3 g
塩分	小 3.3 g 中 3.8 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ベーコン なすと わかめ アサリ えび	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン アサリ とうにゅう	ぎゅうにゅう カマス みそ だいず こんぶ ぶたにく とうふ たまご チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ のり こんぶ カタクチワシ あぶらあげ
みどり	にんじん コーン キャベツ アスパラガス にんにく たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン こまつな エリンギ	にんじん しいたけ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	にんじん キャベツ たまねぎ にら こまつな もやし しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たまねぎ アスパラガス パプリカ しょうが きゅうり もやし ごぼう なす ねぎ まいたけ
き	ごはん こむぎこ あぶら	こめごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ルウ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん さとう こむぎこ ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま 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。



給食だよりは三糸市ホームページの「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。