



令和7年度

6月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113 FAX (38) 3133

丈夫な歯を育てるには、よくかむことと、バランスのよい食事で栄養をしっかりとることが大切です。

よくかんで丈夫な歯をつくろう！

＊よくかむことの効果＊

①肥満を予防する

満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

②消化・吸収をよくする

食べ物が細くなり、消化しやすくなります。

③むし歯を予防する

むし歯を防ぐ働きのある
だ液がたくさん出ます。

④記憶力を高める

脳が刺激され、働きが活発
になります。

かむ回数をアップさせるための工夫

① 食材を大きめに切る

② かみごたえのある食材を使う



根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など



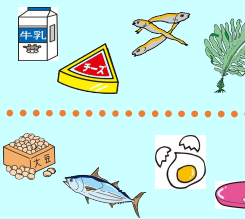
③ かじって食べる料理も取り入れる

④ 食事時間をしっかり確保する

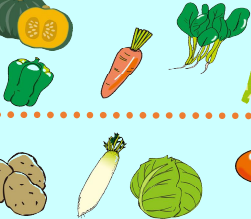


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

カルシウム: 歯の原料になる



ビタミンA: 歯茎を丈夫にする



たんぱく質: 歯や歯茎のもとになる

ビタミンC: 歯の成長を助ける

6月の給食の予定

12日(木) 6年なし
 13日(金) 6年なし 2の3PTA試食会
 17日(火) 後期課程なし 2の2PTA試食会
 18日(水) 後期課程なし 2の1PTA試食会

6月から1年生の牛乳は
他の学年と同じ200ml牛乳
になります。

	2	3	4	5	6
こんだて	ポパイナッツサラダ オムレツ チキンライス アスパラのシチュー	じゃがいものかきんぴら あじのうめマヨやき ごはん まめトリオのみそしる	きゅうりのピリから とりのなんばんやき ごはん しおちゃんこスープ	ポテトサラダ ハンバーグトマトソース ごはん あさりのみそしる	だいずとひじきのチーズやき じゃじゃめんのく(きゅうりあえ) ごはん あさりのみそしる
エネルギー	前期 638 kcal 後期 725 kcal	前期 622 kcal 後期 734 kcal	前期 603 kcal 後期 711 kcal	前期 648 kcal 後期 788 kcal	前期 683 kcal 後期 848 kcal
たんぱく質	前期 28 g 後期 31.7 g	前期 25.9 g 後期 30.6 g	前期 28.7 g 後期 33.1 g	前期 24.8 g 後期 29.9 g	前期 35.5 g 後期 42.8 g
えんぶん	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 3 g 後期 3.4 g
あか	きゅうにゅう とりくに ハム	きゅうにゅう あじ だいず あぶらあげ どうふ みそ	きゅうにゅう とりくに どうふ	きゅうにゅう ぶたにく とりくに ツナ ヨーグルト どうふ あぶらあげ あさり みそ	きゅうにゅう ぶたにく だいず みそ ひじき とりくに チーズ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし レモン アスパラガス	ばいにく にんじん ごぼう つきこん ビーマン キャベツ えのきたけ ねぎ	きゅうり しいたけ にんじん キャベツ えのきたけ こまつな	たまねぎ トマト にんじん とうもろこし きゅうり こまつな ねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり りよくとうもやし にんじん
き	こめ あぶら アーモンド さとう じゃがいも パター ルウ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	めん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	メロン キャベツとアーモンドのサラダ おぎごはん まめまめ キーマカレー	チャブチュ いかのオニオンソース ごはん キムチスープ	きゅうりのうめあえ さばのごまみそやき ごはん とんじる	わかめサラダ レバーとポテトのあまみそ ごはん ふわふわたまごスープ	こんがりきつねサラダ あじのトマトチーズやき ごはん さんじょうやさいのく
エネルギー	前期 668 kcal 後期 794 kcal	前期 648 kcal 後期 761 kcal	前期 660 kcal 後期 783 kcal	前期 601 kcal 後期 709 kcal	前期 626 kcal 後期 739 kcal
たんぱく質	前期 24.4 g 後期 28.1 g	前期 29 g 後期 33.7 g	前期 26.8 g 後期 30.9 g	前期 24.2 g 後期 27.9 g	前期 32.2 g 後期 37.3 g
えんぶん	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.7 g
あか	きゅうにゅう とりくに だいず ハム	きゅうにゅう いか ぶたにく とりくに どうふ みそ	きゅうにゅう さば みそ ぶたにく どうふ	きゅうにゅう ぶたレバー みそ わかめ たまご チーズ	きゅうにゅう あじ チーズ あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリー えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり メロン	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ きくらげ はいさいキムチ ねぎ	きゅうり ばいにく だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ つきこん	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし アスパラガス
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ アーモンド	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま パンこ	こめ あぶら さとう じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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7年度

6月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場
TEL (38) 3113 FAX (38) 3133

おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をいやしてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつの食べ方を見直してみましょう。

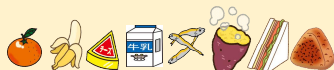
おやつは上手に楽しく食べましょう

★内容と量に注意

★1日100~200kcalが目安です。

★不足しがちなビタミン・ミネラル・タンパク質などを補える内容にしましょう。

【おすすめのおやつ】



★菓子類は、砂糖や油の取りすぎになりやすいです。量に気をつけ、毎日にならないようにしましょう。



だらだら食べ過ぎてしまわないように、最初に食べる量を取り分けましょう！

※農林水産省ホームページより

★時間に気を付けよう

★食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2時間前はおやつを控えましょう。

★夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。



食べたあとは、しっかり歯磨きをして、むし歯を予防しましょう！



	月	火	水	木	金
こんだて	16 ちゅうかあえ ぎょうざ ごはん マーボー なまあげ	17 じゃこキャベツ とりにくどいずのかみかみあげ ごはん キャベツと こまつなの とうにゅうじる かみかみこんだて	18 アスパラのごまチーズサラダ ふかつ ごはん もずくの みそしる	19 ごもくひじき さばのカレーやき ごはん とりじる	20 きりばしナポリタン ますのおこうじパンこやき ごはん もやしの みそしる
エネルギー	前期 619 kcal 後期 765 kcal	前期 648 kcal 後期 - kcal	前期 633 kcal 後期 - kcal	前期 640 kcal 後期 763 kcal	前期 629 kcal 後期 743 kcal
たんぱく質	前期 23.1 g 後期 27.5 g	前期 28 g 後期 - g	前期 21.8 g 後期 - g	前期 28.6 g 後期 33.4 g	前期 26.6 g 後期 31.2 g
えんぶん	前期 2 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 - g	前期 2.1 g 後期 - g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぎょうざ ツナ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ちりめんじゃこ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ チーズ もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまあげ だいず とりにく やきどろふ	ぎゅうにゅう ます チーズ あぶらあげ わかめ みそ
みどり	りょくとうもやし ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ にら たけのこ しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ こまつな	キャベツ きゅうり アスパラガス えのきたけ にんじん ねぎ	にんじん しいたけ しらす つきこん ごぼう キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ ぶなしめじ きりばしだいこん ピーマン りょくとうもやし ねぎ
き	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	こめ くるまふ さとう はくりきこ パンこ あぶら ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ バター さとう じゃがいも
こんだて	23 チョレギサラダ ヤンニョムチキン ごはん わかめ スープ	24 さきいかサラダ どちあぶらあげのねぎみそソース ごはん しおこうじ じる	25 たくあんのおこぶあえ ししゃもフライ ごはん キムチ にくじゃが	26 きりこぶに ますのマスタードやき ごはん こまつなの みそしる	27 ハニーポテトサラダ チキンステーキ ごはん ミネスト ローネ
エネルギー	前期 659 kcal 後期 780 kcal	前期 671 kcal 後期 792 kcal	前期 621 kcal 後期 765 kcal	前期 606 kcal 後期 712 kcal	前期 570 kcal 後期 717 kcal
たんぱく質	前期 25 g 後期 29 g	前期 28.8 g 後期 33.1 g	前期 23.3 g 後期 29.1 g	前期 27.2 g 後期 31.7 g	前期 29.7 g 後期 37.4 g
えんぶん	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さきいか ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう ます みそ ぶたにく こんぶ なまあげ	ぎゅうにゅう とりにく
みどり	キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな しらす	キャベツ きゅうり たくあん にんじん たまねぎ しらす はくさいキムチ ねぎ	にんじん ごぼう しいたけ しらす たまねぎ こまつな	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ ぶなしめじ アスパラガス トマト
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	パン じゃがいも あぶら はちみつ
こんだて	30 タイふう はるさめ スープ あおじそ おぎごはん DE ガバオライス	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	6月の三条産品 こめ ほうれんそう キャベツ アスパラガス こまつな		
エネルギー	前期 607 kcal 後期 712 kcal	前期 633 kcal 後期 830 kcal			
たんぱく質	前期 26.2 g 後期 29.7 g	前期 28.8 g 後期 33.1 g			
えんぶん	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.5 g			
あか	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	体を成長させるものになる食品			
みどり	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン あおじそ りょくとうもやし にんじん きくらげ こまつな	体のちょうしをとる食品			
き	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

【キャベツクイズ】
キャベツの品種にあるのはどれでしょう？
①グリーンタワー ②青春 ③新之助
※答えは左下にあるよ！

クイズの答え② ①はアスパラガス、③は米の品種

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。