



令和7年度

6月 きゅうしょくだより ①

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

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。



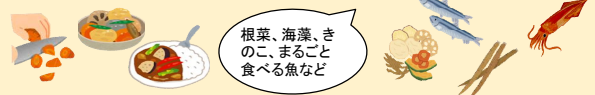
④記憶力を高める

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

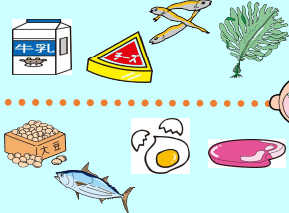


- ③ かじって食べる料理も取り入れる ④ 食事時間をしっかり確保する

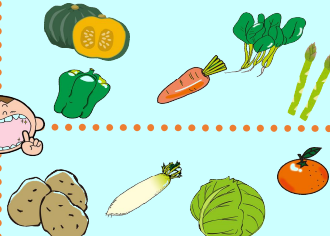


歯をじょうぶにするおもな栄養と食べ物

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

5日(木)・6日(金) 西郷小5年なし、旭小5・6年なし

10日(火) 井栗小5年なし・1年試食会

11日(水) 井栗小5年なし

12日(木)・13日(金) 保内小5年なし

17日(火)・18日(水) 月岡小6年なし・第四中なし

24日(火) 西郷小1年試食会

26日(木) 旭小1～3年試食会

6月から、小学校1年生の牛乳は、他の学年と同じ200ml牛乳になります。



	月	火	水	木	金
こんだて	2 のりすあえ だしきたまご ゆかりごはん にくじゃが	3 コールスローサラダ あまからチキンカツ *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり よこわりまるパン あさりいり ミネストローネ	4 わかめとツナのサラダ かみかみあげ ごはん あおなのみそしる かみかみ献立	5 パンパンジーサラダ いかのピリからやき ごはん あつあけのちゅうかに	6 うめマヨあえ かみかみどんのく *ごはんにはのせてたべよう むぎごはん もずくのみそしる
エネルギー	小 599 kcal 中 710 kcal	小 607 kcal 中 750 kcal	小 633 kcal 中 741 kcal	小 622 kcal 中 729 kcal	小 608 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 28.4 g 中 34.2 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 32.7 g 中 37.9 g	小 25.6 g 中 29.5 g
えんぶん	小 2.4 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	きゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく のり	きゅうにゅう とりにく ベーコン あさり	きゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう いか あつあけ とりにく ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ もずく
みどり	こまつな もやし たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しらたき	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ トマト	しょうが もやし にんじん こまつな まいたけ だいこん	にんにく きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ キャベツ なら きくらげ しょうが	こまつな きりぼしだいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが うめ こんにゃく
き	こめ じゃがいも あぶら さとう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	こめ あぶら かたくりに さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも パンエッグマヨネーズ
こんだて	9 ひじきとツナのいために とうふハンバーグ ごはん あさりいり みそしる	10 きりざい しろみぎかなのレモンソース ごはん キャベツとコーンのみそしる	11 アスパラのフレンチサラダ ヨーグルト むぎごはん だいずいり ポークカレー	12 ごもくきんびら かますのさいきょうやき ごはん まめまめ じる	13 きりぼしだいこんのごますあえ きのこしのだに こめこめん わふうじる
エネルギー	小 584 kcal 中 703 kcal	小 603 kcal 中 712 kcal	小 714 kcal 中 835 kcal	小 585 kcal 中 702 kcal	小 592 kcal 中 724 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 28.4 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 25.6 g 中 29.1 g	小 28.9 g 中 34.4 g	小 29.3 g 中 34.6 g
えんぶん	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 3.2 g 中 3.7 g
あか	きゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ツナ あさり あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ホキ なつとう みそ あぶらあげ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト	きゅうにゅう かます さつまあげ とうふ あぶらあげ うちまめ だいず みそ	きゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ
みどり	たまねぎ にんじん しょうが こぼろ いんげん こまつな ねぎ しらたき	レモン だいこん にんじん のぎわな たくあん たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	にんじん こぼろ いんげん もやし こまつな ねぎ しめじ こんにゃく	にんじん だいこん まいたけ しめじ しいたけ えのきたけ ほうれんそう もやし コーン こんにゃく
き	こめ さとう パンこ かたくりに じゃがいも あぶら	こめ かたくりに あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールー	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめこめん パンこ さとう ごま かたくりに あぶら

★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。

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



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

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。



*農林水産省ホームページより

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!



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 ひじきのナムル ぎょうざ ごはん マーボー あつあげ	17 くきわかめきんぴら ますのみそマヨやき ごはん くるまふの みそしる	18 ごまツナサラダ チリコンカーネ *ごはんのせてたべよう むぎごはん やさい スープ	19 アスパラとキャベツのわふうサラダ あじフライソースがけ ごはん なすいり とんじり	20 ちゅうかきゅうり ホイコーロー アップルシャーベットの ごはん ワンタン スープ
エネルギー	小 665 kcal 中 795 kcal	小 612 kcal 中 706 kcal	小 592 kcal 中 703 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal	小 599 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.5 g	小 27.1 g 中 29.6 g	小 23 g 中 26.6 g	小 25.9 g 中 30.2 g	小 23.3 g 中 27 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき かまぼこ あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ます みそ くきわかめ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう あじ こんぶ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ
みどり	キャベツ にら たまねぎ しょうが もやし きりぼしだいこん こまつな にんじん コーン ねぎ しいたけ たけのこ にんにく	コーン にんじん ごぼう こんにやく だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト こまつな もやし キャベツ コーン	アスパラガス キャベツ なす しょうが きゅうり コーン にんじん こんにやく ねぎ	りんご 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 もやし コーン たけのこ きくらげ
き	こめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう くるまふ	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ワンタン
こんだて	23 はるさめサラダ ヤンニョムチキン ごはん わかめ スープ	24 メロン きりぼしだいこんサラダ むぎごはん なすいり ハヤシルウ	25 うめかつおあえ レバーとポテトのごまチャあえ ごはん すましじり	26 じゃがいものカレーきんぴら あじのしょうがやき ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	27 いそかあえ とりにくのしおこうじやき ごはん なすとたまごの やながわふう
エネルギー	小 716 kcal 中 841 kcal	小 661 kcal 中 780 kcal	小 682 kcal 中 803 kcal	小 573 kcal 中 705 kcal	小 664 kcal 中 782 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 28.6 g	小 21.5 g 中 24.2 g	小 27.5 g 中 31.5 g	小 28.1 g 中 36.3 g	小 28.9 g 中 33.5 g
えんぶん	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー とりにく かつおぶし とうふ わかめ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく のり
みどり	しょうが にんにく トマト きゅうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	なす にんじん たまねぎ トマト きりぼしだいこん しょうが にんにく こまつな もやし メロン	キャベツ きゅうり にんじん うめ たまねぎ こまつな しいたけ トマト	しょうが ごぼう にんじん こんにやく キャベツ もやし にんじん にら えのきたけ ねぎ にんにく	もやし キャベツ コーン たまねぎ しいたけ きなこ ごぼう こんにやく しいたけ けしき
き	こめ ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ごま さとう	こめ あぶら くるまふ じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう
こんだて	30 たくあんあえ ししゃもたつたあげ ごはん じゃがいもの そばろに	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) ごはん じゃがいもの そばろに	6月の三条産品 こめ キャベツ ほうれんそう アスパラガス こまつな		
エネルギー	小 660 kcal 中 767 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 24.1 g 中 26.5 g	小 20.9~21.8 g 中 27.0~41.8 g			
えんぶん	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g			
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく かまぼこ	体を成長させるものになる食品			
みどり	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しいたけ しらす いんげん	体のちようしをとのえる食品			
き	こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

フレッシュ通信
6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるので、サラダなどにむいています。栄養満点の三条キャベツをたっぷり味わいましょう。

【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。



★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 → 学校給食 からご覧になれます。