



令和7年度

6月 きゅうしよくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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

食べ物が細かくなり、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

- 4日(水) 飯田小6年生 給食なし
- 13日(金) 笹岡小 給食なし
- 17日(火) 笹岡小・下田中 給食なし
- 18日(水) 下田中 給食なし



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 ひじきのちゅうかサラダ ぎょうざ	3 いそマヨあえ たちのやくみソース	4 チーズおかかあえ とりのフレークやき	5 たくあんあえ ぶたにくのしょうがいため	6 きりぼしのごまだれサラダ どちおあぶらあげのふくめ
エネルギー	小 663 kcal 中 789 kcal	小 614 kcal 中 726 kcal	小 691 kcal 中 816 kcal	小 604 kcal 中 716 kcal	小 600 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 22.5 g 中 26.0 g	小 24.1 g 中 28.1 g	小 26.8 g 中 31.1 g	小 28.6 g 中 33.2 g	小 28.3 g 中 33.3 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とり くに ひじき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう たら のり あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう とり くに チーズ ベーコン かつおぶし ミックスピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たいす うちまめ みそ	ぎゅうにゅう とり くに なると ツナ あぶらあげ
みどり	キャベツ たまねぎ にら きゅうり ねぎ えだまめ にんじん たけのこ にんにく しょうが しいたけ	しょうが ねぎ こまつな もやし コーン にんじん だいこん ごぼう つきこん しいたけ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく	たまねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん えのきたけ しらす ねぎ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう
き	こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら かたくり	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも コーンフレーク マカロニ パンこ あぶら	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ
こんだて	9 みかんいりかいそうサラダ チキンカツのごまみそソース	10 うめおかかあえ がみかみどんのく ごはんのせてたべよう	11 こまつなサラダ さばのピリからだれ	12 メロン キャベツとじゃこのサラダ	13 じゃがいものカレーきんぴら ししゃものふうみあげ
エネルギー	小 618 kcal 中 726 kcal	小 590 kcal 中 696 kcal	小 623 kcal 中 739 kcal	小 618 kcal 中 730 kcal	小 630 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29 g	小 26.9 g 中 30.8 g	小 24.7 g 中 28.6 g	小 22.3 g 中 25.5 g	小 25.4 g 中 31.3 g
えんぶん	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう とり くに かいそうミックス どうふ なると みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ もずく あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう さば ツナ わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご あおりの どりにく どうふ あぶらあげ みそ
みどり	にんじん キャベツ きゅうり みかん しらす えのきたけ こまつな	しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ うめ にんじん つきこん えだまめ キャベツ こまつな もやし きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ	こまつな キャベツ コーン にんじん もやし メンマ ねぎ しいたけ しょうが	しょうが にんにく なす にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな キャベツ きゅうり コーン メロン	たまねぎ かぼちゃ しめじ こまつな えのきたけ こまつな
き	こめ パンこ あぶら こむぎこ ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ さとう かたくりこ ごま あぶら ごまあぶら ワンタン	こめ むぎ ハヤシルウ さとう あぶら	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま

★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** からご覧いただけます。



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

だか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！

★時間に気をつけよう

★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
ごんだて	16 きりざい あつやきたまご	17 くきわかめのかんぴら ますのみそマヨやき	18 はるさめサラダ チーズタッカルビ	19 アスパラとキャベツのわふうサラダ あじフライソースかけ	20 きりぼしサラダ ねぎしおぶたどんのぐ
エネルギー	小 654 kcal 中 770 kcal	小 634 kcal 中 — kcal	小 611 kcal 中 — kcal	小 604 kcal 中 714 kcal	小 624 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 30.3 g 中 35.3 g	小 28.1 g 中 — g	小 29.8 g 中 — g	小 28 g 中 32.7 g	小 25.2 g 中 30.0 g
えんぶん	小 2.0 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 — g	小 2.2 g 中 — g	小 2.0 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ます ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とり ちーズ ツナ あさり とうふ たまご なた	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ みそ かつおぶし とうふ ぶたにく	のむヨーグルト ぶたにく あつあげ
みどり	にんじん たくあん こまつな たまねぎ しいたけ しらたき キムチ	パセリ にんじん ごぼう つきこん たまねぎ えのきたけ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ	にんじん キャベツ アスパラ コーン ごぼう なす つきこん ねぎ しょうが	きゅうり にんじん もやし レモン キャベツ メンマ たら ねぎ きりぼしだいこん コーン にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ
き	こめ ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	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 さとう ごまあぶら はるさめ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら ごまあぶら かつたりに ごま
ごんだて	23 パンパンジーふうサラダ ちくわのいそべあげ	24 コールスローサラダ ハンバーグ	25 しおこんぶあえ とりにくとだいたいのあげに	26 いそかあえ かますのさいきょうやき	27 ヨーグルト あぶらあげのごますあえ
エネルギー	小 695 kcal 中 808 kcal	小 614 kcal 中 772 kcal	小 658 kcal 中 764 kcal	小 575 kcal 中 681 kcal	小 692 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.5 g	小 27.7 g 中 34.3 g	小 26.5 g 中 29.9 g	小 29.1 g 中 34.3 g	小 25.7 g 中 29.1 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ちくわ あおさ ぶたにく サラダチキン	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう とり くだいず しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう カマス みそ ちくわ のり たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト だいたい
みどり	きゅうり にんじん もやし しょうが たまねぎ しいたけ しらたき いんげん	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ アスパラ しめじ	しょうが キャベツ こまつな きゅうり にんじん つきこん だいこん ごぼう ねぎ	こまつな もやし キャベツ たまねぎ なす ごぼう にんじん いんげん つきこん しいたけ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにくりんご こまつな キャベツ コーン
き	こめ こむぎこ かつたりに あぶら ごま さとう じゃがいも	パン さとう あぶら ホワイトルウ バター	こめ かつたりに こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう あぶら	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごま ごまあぶら
ごんだて	30 わかめとえだまめのサラダ しろみぎかなのあまからだれ	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	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 612 kcal 中 726 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 6月は「キャベツ」		
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.3 g	小 25.0 g 中 31.4 g	三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の葉林・石上地区で生産されています。春キャベツは甘みがあり、歯ごたえもあるため、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。		
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	【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		
あか	ぎゅうにゅう たら わかめ ツナ とうふ とり	体を成長させるものになる食品	※答えは左下にあるよ!		
みどり	えだまめ きゅうり だいこん コーン しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな ねぎ えのきたけ	体のちよよしをとのえる食品			
き	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら くるまふ	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

クイズの答え② ①はアスパラガス、③は米の品種

割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。