



令和8年度

6月 きゅうしょくだより 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唾液がたくさん出ます。



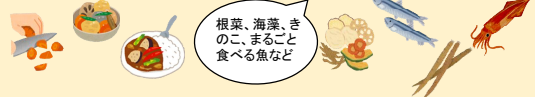
④記憶力を高める

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



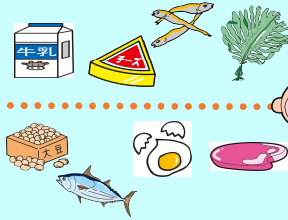
根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など

- 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

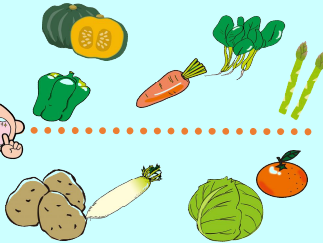


歯をじょうぶにするおんな栄養と食べ物

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(金) 飯田小6年生 給食なし
- 12日(金) 笹岡小 給食なし
- 16日(火) 笹岡小 給食なし
- 25日(木) 全小学校5・6年生 給食なし
- 26日(金) 全小学校5・6年生 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 | 1 ちゅうかばいにくあえ きょうぎロール ごはん ごま たんたん スープ | | 2 じゃがいものピリからいため しろみざかなのやくみソース ごはん キャベツのみそしる | | 3 わかめのすのもの かみかみどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん しおちゃんごぶじり かみかみ献立 | | 4 ひじきのマリネサラダ バジルチキン ごはん マカロニ トマト スープ | | 5 ごまだれサラダ ちくわのいそべあげ おさつステック こめこめん きつねじり | |
| エネルギー | 小 611 kcal | 中 717 kcal | 小 633 kcal | 中 749 kcal | 小 620 kcal | 中 735 kcal | 小 631 kcal | 中 748 kcal | 小 630 kcal | 中 834 kcal |
| たんぱく質 | 小 21.4 g | 中 24.3 g | 小 26.7 g | 中 31.4 g | 小 28.9 g | 中 33.3 g | 小 26 g | 中 29.9 g | 小 29 g | 中 36 g |
| えんぶん | 小 1.7 g | 中 1.8 g | 小 2.0 g | 中 2.3 g | 小 1.8 g | 中 2.1 g | 小 1.9 g | 中 2.3 g | 小 2.5 g | 中 2.9 g |
| あか | ぎゅうにゅう ふたにく とりにく どうふ みそ | ぎゅうにゅう しいら ふたにく みそ あつあげ | ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とりにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ミックスピーンズ ウインナー | ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおき | | | | | |
| みどり | にら たまねぎ ねぎ もやし きゅうり こまつな にんじん うめ えのきたけ メンマ しょうが にんにく | しょうが ねぎ にんじん ごぼう つきこん にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ | にんにく しょうが にんじん ごぼう ねぎ つきこん たけのこ きくらげ えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ みかん | にんにく バジル キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー | にんじん まいたけ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり コーン | | | | | |
| き | こめ きょうさのかわ さとう ごまあぶら ごま | こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま | こめ あぶら さとう マカロニ じゃがいも | こめこめん こむぎかたくりこ あぶら ごま ごまあぶら さつまいも | | | | | |
| こんだて | 8 なつどうのごさいあえ ししゃものごまケチャソース ごはん わかめのみそしる | | 9 ちゅうかきゅうり ホイコーロー ごはん あさりと チンゲンサイの スープ | | 10 しらたきのツルツルいため カマスのさいきょうやき ごはん どさんごじり | | 11 あじさいゼリー こまつなどたいずのサラダ むぎごはん チキン カレー | | 12 こんにゃくサラダ あげだしどうふのにくみそあん ごはん にらたまじり | |
| エネルギー | 小 635 kcal | 中 778 kcal | 小 604 kcal | 中 712 kcal | 小 601 kcal | 中 711 kcal | 小 648 kcal | 中 766 kcal | 小 626 kcal | 中 753 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.7 g | 中 29.3 g | 小 27.6 g | 中 31.5 g | 小 25.2 g | 中 29.5 g | 小 23.9 g | 中 27.5 g | 小 23.1 g | 中 27 g |
| えんぶん | 小 2.2 g | 中 2.5 g | 小 1.8 g | 中 2.2 g | 小 1.9 g | 中 2.3 g | 小 2.6 g | 中 3.0 g | 小 1.8 g | 中 2.3 g |
| あか | ぎゅうにゅう ししゃも なつどう みそ ひじき わかめ | ぎゅうにゅう ふたにく みそ あさり ベーコン どうふ | ぎゅうにゅう かます みそ ベーコン ふたにく わかめ | ぎゅうにゅう とりにく たいず ツナ | ぎゅうにゅう どうふ、とりくに ツな たまご みそ | | | | | |
| みどり | にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ | キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし コーン ちんげんさい えのきたけ ねぎ | しらたき にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ コーン メンマ しょうが にんにく | にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな コーン | たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり コーン たけのこ えのきたけ ねぎ にら | | | | | |
| き | こめ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラー油 | こめ あぶら ごまあぶら ごま | こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ゼリー | こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | | | | | |

★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。



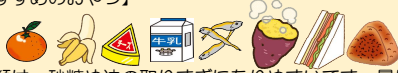
おやつは、食事で不足する栄養を補給したり、勉強や運動で疲れた体や心をやわらせてくれたりします。しかし間違った食べ方をすると、体調不良や肥満の原因になります。おやつを食べ方を見直してみましょう。

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。量に気を付け、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

だた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 |
|-------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| こんだて | 15 チーズいりサラダ オムレツゲチャップソース ゆかりごはん やさしいコンソメ | 16 ほるさめサラダ いかにしおからあげ ごはん キムチとんじる | 17 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん ちゅうがコーンスープ | 18 しょうゆフレンチ とりにくのバーベキューソース ごはん もずくのみそ | 19 キャベツのしおこんぶサラダ あじのしょうがやき *食育の日 ごはん こうやどうふのうまに |
| エネルギー | 小 598 kcal 中 704 kcal | 小 623 kcal 中 732 kcal | 小 611 kcal 中 730 kcal | 小 649 kcal 中 788 kcal | 小 601 kcal 中 705 kcal |
| たんぱく質 | 小 21.8 g 中 25.1 g | 小 29.1 g 中 33.4 g | 小 26.9 g 中 31.6 g | 小 23.6 g 中 28.3 g | 小 31.0 g 中 36.0 g |
| えんぷん | 小 2.3 g 中 2.8 g | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 2.2 g 中 2.6 g | 小 1.8 g 中 2.1 g |
| あか | ぎゅうにゅう たまご チーズ ツナ ウィンナー | ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン とうふ わかめ | のむヨーグルト とりにく もずく みそ あつあげ | ぎゅうにゅう あじ こうやどうふ しおこんぶ |
| みどり | キャベツ こまつな きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム | にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう はくさいキムチ ねぎ つきこん えのきたけ | ぜんまい たけのこ えのきたけ にんにく しょうが こまつな もやし たまねぎ にんじん コーン | りんご しょうが にんにく レモン こまつな もやし にんじん えのきたけ コーン ねぎ | しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しらたき しいたけ こまつな |
| き | こめ さとう あぶら じゃがいも | こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら はるさめ | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ | こめ こめこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | こめ オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも |
| こんだて | 22 アスパラソテー ハンバーグおろしソース ごはん しおにくじゃが | 23 こまつなサラダ しろみざかなフライ *パンにはさんでたべよう ごはん コーンチャウダー | 24 メロン かいそうサラダ むぎごはん なすいりハヤシライス | 25 のりナッツあえ さけのしおこうじやき ごはん マーボーあつあげ | 26 きりぼしのじゃこサラダ *とりとポテのかんこくふうからあげ ごはん ごまみそ |
| エネルギー | 小 632 kcal 中 743 kcal | 小 654 kcal 中 807 kcal | 小 634 kcal 中 751 kcal | 小 659 kcal 中 777 kcal | 小 663 kcal 中 785 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.4 g 中 28.2 g | 小 25.4 g 中 30.6 g | 小 24.1 g 中 27.7 g | 小 27.5 g 中 32.3 g | 小 27.3 g 中 31.4 g |
| えんぷん | 小 2.0 g 中 2.1 g | 小 2.3 g 中 3.0 g | 小 2.6 g 中 3.0 g | 小 1.8 g 中 2.3 g | 小 2.2 g 中 2.6 g |
| あか | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく | ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ | ぎゅうにゅう さけ のり あつあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ どうふ あぶらあげ みそ |
| みどり | たまねぎ キャベツ にんじん アスパラ コーン にんにく しいたけ しらたき だいこん | こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ | しょうが にんにく なす にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ きゅうり メロン | キャベツ こまつな にんじん たけのこ たまねぎ なら しいたけ にんにく えのきたけ こまつな しょうが | きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こまつな |
| き | こめ さとう あぶら じゃがいも | こむぎまるパン あぶら パンこ パター ホワイトウ じゃがいも | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ハヤシルウ ごまあぶら ごま | こめ さとうアーモンド ごまあぶら あぶら かたくりこ | こめ こめこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら |
| こんだて | 29 ゆかりあえ ぶりのたれカツ ごはん こまつなみそ | 30 アスパラのコロコロサラダ カレーそばどんのく *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん わかめスープ | 基産 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 キャベツ アスパラガス こめ | |
| エネルギー | 小 629 kcal 中 746 kcal | 小 656 kcal 中 782 kcal | 小 631 kcal 中 830 kcal | 小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g 小 2g 未満 中 2.9g 未満 | |
| たんぱく質 | 小 23.6 g 中 27.5 g | 小 22.9 g 中 26.3 g | 小 20.5~31.6 g 中 27.0~41.6 g | 小 2g 未満 中 2.9g 未満 | |
| えんぷん | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 2.2 g 中 2.7 g | 小 2g 未満 中 2.9g 未満 | 小 2g 未満 中 2.9g 未満 | |
| あか | ぎゅうにゅう ぶり あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ わかめ とうふ なた | 体を成長させるものになる食品 | | |
| みどり | キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな えのきたけ | たまねぎ にんじん しめじ にんにく えだまめ アスパラ きゅうり コーン えのきたけ メンマ ねぎ | 体のちようしをとのえる食品 | | |
| き | こめ パンこ あぶら さとう ごま | こめ むぎ あぶら カレールウ さとう じゃがいも | 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | | |

6月の三条産
キャベツ
アスパラガス
こめ

郷土料理紹介「笹団子」
新潟の郷土料理として知られる笹団子は、500年以上前の戦国時代から食べられていたという説があります。笹の殺菌効果を活かした、先人の知恵が光る逸品です！

フレッシュ通信
~旬を食べよう！~
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。

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。