



令和5年度

6月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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！

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

よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応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



おすすめカミメニュー「たくあんのごま和え」
クックパッド 三条市で検索

よくかむとどんな効果があるの？

- ①肥満予防
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むし歯を防ぐ
むし歯を防ぐ働きのあるた液がたくさん出ます。
- ④記憶力アップ
脳が刺激され、働きが活発になります。

噛む時に口を閉じていますか？口が開いたまま噛んでいると、中が見えてかっこ悪いばかりでなく、よく噛むことができません。口を閉じ、ほっぺやあごを、上下左右にしっかり動かして噛むことを意識してみましょう。

- 【材料 4人分】
- たくあん 3〜4切れ
 - もやし 1/2袋
 - にんじん 2cm
 - きゅうり 1本
 - ★しょうゆ 小さじ1と1/2
 - ★ごま油 小さじ1
 - ★白いりごま 小さじ1



【作り方】

- ①たくあん・にんじん・きゅうりをせん切りにする。
- ②もやしとにんじんをゆで、水気を切る。
- ③ボウルに★を入れて混ぜ、①②を加えて和える。
- ④もやしをキャベツにしてもおいしいです！

漬物を刻んで和え物に加えると、味や食感のアクセントになりおすすめ！塩味が強いので、調味料を少なめにすると良いでしょう★

6月の給食の予定

- 8日(木)・9日(金)
大島小6年生・須頃小6年生
- 13日(火)
裏館小6年生・大島中なし
- 14日(水)
裏館小6年生・大島中なし
第三中なし
- 15日(木)・16日(金)
上林小6年生
- 21日(水)
第三中なし
- 29日(木)・30日(金)
上林小5年生

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	<p>6月の三条産品</p> <p>たまねぎ アスパラガス キャベツ こまつな なす ほうれんそう こめ</p> <p>郷土料理紹介「車麩を使った料理」</p> <p>麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。</p>		<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p> <p>小 635 kcal 中 847 kcal 小 206-219 g 中 275-424 g 小 2 g 中 2.5 g未満</p>	<p>1</p> <p>ヨーグルトあえ 牛乳 だいずいりドライカレー *ごはんにのせて食べよう</p> <p>ごはん コロコロスープ</p> <p>小 689 kcal 中 812 kcal 小 21.3 g 中 24.5 g 小 1.6 g 中 1.9 g</p>	<p>2</p> <p>パンパンジーサラダ 牛乳 いかのピリからやき</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかに</p> <p>小 633 kcal 中 742 kcal 小 32.5 g 中 37.6 g 小 2.2 g 中 2.5 g</p>	<p>体成長させるものになる食品</p> <p>ぶたにく たいず ウィンナー ヨーグルト きゅうりにゅう</p> <p>体にちようしよをとのえる食品</p> <p>にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ アスパラガス ぶなしめじ りんご もも ラフランス</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p> <p>こめ あぶら カクテルゼリー じゃがいも さとう カレールウ</p>
エネルギー	小 605 kcal 中 704 kcal	小 636 kcal 中 749 kcal	小 598 kcal 中 706 kcal	小 628 kcal 中 737 kcal	小 630 kcal 中 743 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.4 g	小 24.3 g 中 27.8 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 22.5 g 中 25.8 g	
えんぶん	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.1 g	
あか	ぶたにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ たいず きゅうりにゅう	とりにく かまぼこ わかめ とうふ きゅうりにゅう	いわし のり ぶたにく たまご きゅうりにゅう	ぶたにく みそ こんぶ とうふ きゅうりにゅう	ぶたにく わかめ ツナ きゅうりにゅう	
みどり	にんじん ごぼう ビーマン だいこん きりぼしだいこん きゅうり うめ	ねぎ こまつな コーン たまねぎ えのきたけ にんじん	ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ ごぼう うめ しいたけ さやいんげん こんにやく	もやし きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな キャベツ メロン トマト	
き	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも さつまいも	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ	こめ さとう あぶら	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとうアーモンド ごまあぶら	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ハヤシルウ	

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、左側が小学校、右側が中学校です。



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。しかし間違っただ食べ方をすると、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。

おやつとおし歯

歯の表面やすき間にひそむミュータンス菌は、砂糖をえさに酸をつくり、少しずつ歯をとかしてむし歯にします。アメやキャラメルなど、砂糖が多く歯にくっつきやすいものは、むし歯の原因になりやすいので気を付けましょう。おやつのは、歯みがきやフックラウがいを忘れずに！



おすすめカミカメニュー 「じゃこぶりかけ」

- 【材料 4人分】
- ちりめんじゃこ 20g
- ★砂糖・ごま 各小さじ1
- ★みりん 小さじ1/2
- 油 (炒め用)



カルシウムたっぷり！
噛み応えのあるぶりかけです。

- 【作り方】
- ①フライパンに油をしき、ちりめんじゃこを炒める。
- ②★を加えて混ぜ合わせるように炒め、水分を飛ばす。

上手なおやつの食べ方

①内容に気を付けて！

スナック菓子やチョコなどは、塩や砂糖、油の多いものは、量を減らしましょう。



↑おすすめのおやつ↑

②量に気を付けて！

1日150~200kcalが目安です。食べ過ぎは食事に影響します。お菓子は袋ごとではなく、お皿に取り分けて、量を決めて食べましょう。



栄養表示でカロリーを確認してみよう！

③時間に気を付けて！

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



のぞいてみよう 世界の給食 第二回 フランスの学校給食

フランスの給食は、コース料理と同じく、前菜・主菜・副菜・パン・デザートで構成され、フランスパンなど伝統的な食べ物も提供されるそうです。食堂の好きな席で会話を楽しみながら食べます。先生が別の部屋で食べることも日本との違いです。(記者：黒木水産部)

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粟林・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。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 じゃがいものカレーきんぴら とろあじのしおやき	13 しおもみやさい あまからチキンカツ タルタルソース	14 ごまツナサラダ だいずとびじきのチーズやき	15 ごぼうサラダ しろみぎかなのレモンソース	16 えだまめとチキンのサラダ オムレツデミグラスソース
エネルギー	小 594 kcal 中 701 kcal	小 649 kcal 中 781 kcal	小 663 kcal 中 - kcal	小 619 kcal 中 728 kcal	小 655 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 34.6 g	小 27.7 g 中 33.3 g	小 27.1 g 中 - g	小 23.4 g 中 26.9 g	小 26.7 g 中 31 g
えんぷん	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 2.8 g
あか	とろあじ ぶたにく あつあげ みそ きゅうりにゅう	とりにく だいず あさり ベーコン きゅうりにゅう	ひじき だいず ぶたにく チーズ ツナ とうふ とりにく きゅうりにゅう	ホキ ハム あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	たまご とりにく あさり ベーコン とうりにゅう きゅうりにゅう
みどり	にんじん さやいんげん もやし キャベツ えのきたけ	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎ キャベツ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン もやし	レモン ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	コーン たまねぎ エリンギ えだまめ にんじん きゅうり
き	こめ じゃがいも さとう あぶら	こむぎパン あぶら さとう じゃがいも パンこ もむぎ マカロニ オリーブ油 ノンエッグタルソース	こめ あぶら さとう はるさめ	こめ あぶら かたくり さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ
こんだて	19 アスパラとキャベツのおかあえ あじフライソースがけ	20 コールスローサラダ ハンバーグ	21 かふうあえ エビチリポテト	22 アスパラいりひじきいため さばのこうみやき	23 きりぼしだいごんのごまずあえ とちおあぶらあげのあまに
エネルギー	小 609 kcal 中 726 kcal	小 600 kcal 中 736 kcal	小 625 kcal 中 735 kcal	小 613 kcal 中 733 kcal	小 615 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.9 g	小 23.1 g 中 27.8 g	小 21 g 中 23.6 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 30.6 g 中 37.7 g
えんぷん	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	あじ かつおぶし とうふ ぶたにく みそ きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく ジョア	えび わかめ ぶたにく きゅうりにゅう	さば みそ ひじき さつまあげ とりにく たまご きゅうりにゅう	とりにく あぶらあげ ツナ きゅうりにゅう
みどり	アスパラガス キャベツ にんじん もやし なす ねぎ	キャベツ きゅうりにんじん コーン たまねぎ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	アスパラガス にんじん たけのこ たまねぎ しらたき	キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう ねぎ
き	こめ あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも ごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめこめん さとう ごま
こんだて	26 ごまつナムル きょうぎロール	27 はるさめのごもくいだめ とりにくのてりやき	28 きりざい ししゃもフライ(小1ひき・中2ひき)	29 のりナッツあえ ホイコーロー ヨーグルト	30 わかめとツナのあえもの だいずコロッケ
エネルギー	小 671 kcal 中 787 kcal	小 619 kcal 中 728 kcal	小 694 kcal 中 837 kcal	小 656 kcal 中 761 kcal	小 621 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.6 g	小 27 g 中 31.4 g	小 26.8 g 中 32.6 g	小 31.2 g 中 35.8 g	小 23.9 g 中 27.8 g
えんぷん	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく ハム あつあげ だいず みそ きゅうりにゅう	とりにく ぶたにく あさり とうふ みそ きゅうりにゅう	ししゃも なつとう かつおぶし とりにく かまぼこ きゅうりにゅう	ぶたにく みそ とりにく のり とうふ きゅうりにゅう ヨーグルト	たいず わかめ ツナ とりにく きゅうりにゅう
みどり	こまつな もやし にんじん しいたけ きゅうり ねぎ チンゲンサイ	にんじん もやし いら たけのこ ねぎ	にんじん こまつな たくあん たまねぎ たけのこ しらたき	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ しそ いら えのきたけ ねぎ
き	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ きょうぎのかわ	こめ ごまあぶら じゃがいも はるさめ	こめ あぶら ごま パンこ こむぎこ じゃがいも さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ アーモンド	こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ

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・塩分は表示は、左側が小学校、右側が中学校です。