



令和4年

5月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

新しい学年での学校生活には慣れましたか？いろいろな行事が本格的に始まる時期です。元気に活動するために、何でもおいしく食べて、健康な体をつくりたいですね。体をつくる食べ物の働きについて学びましょう。

おぼえよう！



食べ物のはたらき

食べ物は、栄養素の働きから3つのなかまに分けられます。体の中の働きがそれぞれ違うため、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。



赤のなかま

魚、肉、卵、大豆、乳製品、海藻など

丈夫で強い体をつくる

★健康な血や、強い骨、丈夫な筋肉をつくり、元気な体を育てます。



黄のなかま

ごはん、パン、めん、いもなど

体やあたまを動かすエネルギー

★集中して勉強したり、元気に体を動かしたりするために必要です。



郷土料理紹介13日(金) 「ぜんまい煮」

行事の時などに、もてなし料理として作られてきました。干したぜんまいを戻して使います。給食では、ぜんまいの他にもたけのこやにんじんなどの食材も入れて作ります。



給食だよりでは、その日に使用する食材を、あか・き・みどりに分けてお知らせしています。チェックしてみましょう！

きゅうしょく旬のおさかな通信 今月は「かつお」

大きなものは全長1m、重さ20kgにもなり、世界中の温かい海に生息しています。日本では古くから「かつお節」として食文化を支え、江戸時代後期から、刺身としても食べられているそうです。栄養面では、良質なたんぱく質、鉄分などが豊富です。



緑のなかま

野菜、きのこ、くだものなど

体の調子をよくする

★皮膚や粘膜を丈夫にし、風邪などのウイルスから体を守ります。★おなかの中をきれいにし、整えます。



	2	月	火	水	木	金	
こんだて	おおかまヨアエ おろしハンバーグ まっちゃんプリン ごはん やまのめぐみじる		5月の三条産品 なす アスパラ こまつな ほうれんそう 給食のお米は三条産コシヒカリの「七分づき米」を使用しています ぶたにく こめ			5月の給食の予定 12日(木) 二中1年なし 19日(木) 二中2・3年なし 20日(金) 二中3年なし 23日(月) 一小なし	ひじきとだいずのサラダ みかんのなかま アスパラ チキンカレー むぎごはん
エネルギー	小 684 kcal 中 798 kcal					小 627 kcal 中 741 kcal	
たんぱく質	小 22.7 g 中 26.1 g					小 22.5 g 中 26 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g					小 2.4 g 中 3.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ					ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ちくわ	
みどり	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン ねぎ たけのこ わらび うど みずな					にんじん たまねぎ しょうが にんじん アスパラガス マッシュルーム りんご きゅうり キャベツ みかんのなかま むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	
き	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも まっちゃんプリン						
こんだて	あぶらあげのごますあえ アジのしょうがやき チーズ ごはん わかたけ	9	10	11	12	13	
エネルギー	小 599 kcal 中 704 kcal	小 684 kcal 中 839 kcal	小 570 kcal 中 655 kcal	小 654 kcal 中 774 kcal	小 563 kcal 中 664 kcal		
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.4 g	小 30.2 g 中 36.6 g	小 22.7 g 中 25.9 g	小 24 g 中 27.7 g	小 29.1 g 中 34.4 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.7 g		
あか	ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ なた わかめ とうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき とうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご マグロ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき カタクチイワシ ベーコン アサリ	ぎゅうにゅう マス がんもどき とりにく とうふ かまぼこ		
みどり	にんじん しょうが にんじん こまつな もやし コーン たけのこ ねぎ	にんじん たまねぎ コーン えだまめ きゅうり キャベツ ごぼう エリンギ アスパラガス	にんじん たけのこ たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん こまつな えのきたけ	にんじん バセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん たけのこ ぜんまい しいたけ きくらげ こまつな ねぎ		
き	ごはん さとう ごま	こめこパン パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも こめこ	ごはん さとう マカロニ ふ ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーメレードジャム さとう	せきはん ごま あぶら さとう		

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、カラーでご覧になれます。



令和4年

5月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

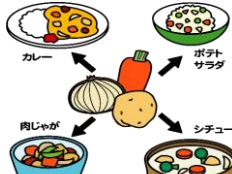
なんでも食べよう



好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていれば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

* 苦手なものを減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう



●おうちの人といっしょに料理してみよう

●空腹で食事の時間をむかえよう



●食わず嫌いをやめて一口食べてみよう



学校給食は、色々な食品を食べるよい機会です。

ごはんとおかずを交互に食べよう

最近、ごはんならごはんだけ、お汁ならお汁だけと同じものをたて続けに食べる「ばっかり食べ」をしている子が目立ちます。ごはんとおかずを交互に食べると、口の中で味を調和させることができ、白いごはんと味のバランスがとれて、おいしく食べることができます。また、苦手なもののお食残を防ぐことにもつながります。ご家庭でも、お子さんの食べ方を確認してみてください。

	月	火	水	木	金
こんだて	16 ごしきあえ たけのこのあんかけどんぐり アップルシャーベットの むぎごはん キャベツのみそしる	17 なつとうのごさいあえ シシャモいそべあげ ごはん にくじゃが	18 だいたいのカレードレッシング スタミナどんぐり むぎごはん もずくスープ	19 きゅうりのかふうあえ カブツオのごまソース ごはん とんじる	20 ちゅうかサラダ チンジュワンス(もちごめジュウマイ) ちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	小 619 kcal 中 736 kcal	小 658 kcal 中 808 kcal	小 607 kcal 中 721 kcal	小 641 kcal 中 790 kcal	小 673 kcal 中 833 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.1 g	小 26.1 g 中 31.9 g	小 26.4 g 中 30.5 g	小 24.9 g 中 30.8 g	小 32 g 中 38.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう シシャモ ひじき なつとう ぶたにく あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご だいたい チーズ なたともずく とうふ	ぎゅうにゅう カブツオ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう なたも ぶたにく みそ とうふ ハム
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく にら たけのこ きくらげ ほうれんそう もやし キャベツ ぶなしめじ りんご	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ いんげん しいたけ	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン えのきたけ ねぎ	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう ぶなしめじ いんげん	にんじん キャベツ にら ねぎ もやし しょうが にんにく コーン たけのこ しいたけ きゅうり
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま じゃがいも さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ もちごめ ごま
こんだて	23 アスパラガスのハニーサラダ マカロニグラタン コーンライス うみのさち スープ	24 ふながたきゅうり いかのかりんあげ ごはん ほうとうじる	25 ヨーグルトあえ てつじんドライカレー むぎごはん ポテトスープ	26 アスパラガスとちくわのサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん わかめのみそしる	27 こまつなごまソースあえ カマスのさいきょうやき のむヨーグルト ごはん かきたまじる
エネルギー	小 - kcal 中 738 kcal	小 625 kcal 中 735 kcal	小 684 kcal 中 815 kcal	小 656 kcal 中 772 kcal	小 583 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 - g 中 34.8 g	小 26.8 g 中 30.7 g	小 26.1 g 中 30 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 25 g 中 30.7 g
塩分	小 - g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ とりにゅう ハム チーズ なたも わかめ アサリ エビ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき だいたい なまクリーム とりにく ヨーグルト ぶたにく ウィナー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ちくわ わかめ あぶらあげ みそ	ヨーグルト カマス ハム わかめ とうふ たまご みそ
みどり	にんじん コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ アスパラガス もやし えのきたけ	にんじん しょうが きゅうり かぼちゃ ごぼう キャベツ ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム ほうれんそう ほしごぼう パプリカ みかん キャベツ パイン もも りんご いちご アスパラガス	にんじん しょうが アスパラガス コーン キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ しいたけ
き	ごはん マカロニ あぶら こめこ はちみつ オリブ油	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ほうとうめん	むぎごはん あぶら こむぎこ せりー じゃがいも	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	30 こまつナムル キョウザ ごはん しせんふう こんにやくにごみ	31 ごまじゃこきゅうり とりにくとアスパラののみそいため ごはん なすの けんちんじる	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)	フレッシュ通信 ~旬を食べよう! 5月は「きゅうり」 須頃地区はきゅうりのハウス栽培が盛んです。きゅうりは、ビタミンA、B1、C等を含み、利尿作用もあるため、むくみ予防や胸焼け防止によい野菜として、昔から食われていました。やわらかくてみずみずしいきゅうりは、生でも漬物にしても、炒めてもおいしいです。いろいろな料理で、旬を楽しく味わってくださいね。	
エネルギー	小 634 kcal 中 759 kcal	小 652 kcal 中 766 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.5 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ のり こんぶ とうふ カタクチイワシ あぶらあげ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな にら しょうが たけのこ チンゲンサイ にんにく もやし きくらげ	にんじん たまねぎ アスパラガス パプリカ しょうが きゅうり もやし ごぼう なす ねぎ しいたけ	体のちようしをととのえる食品		
き	ごはん こむぎこ ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま	体をうかすエネルギーのもとになる食品		

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、カラーでご覧になれます。