



令和4年度

6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

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

よくかむと どんないい効果があるの？

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唾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。



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

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。



6月の給食の予定

- 2日(木)、3日(金) - ノ木戸小5年なし
- 7日(火) - 第二中なし
- 13日(月) - ノ木戸小なし

- 14日(火) - 第二中なし
- 22日(水) - 第二中なし
- 30日(木) - ノ木戸小6年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 				
	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 <p>給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。</p>				
	1 カリコリあえ さんじょうキャベツのホイコーロー 	2 ひじきとだいずのサラダ しろみぎかなのオニオンソースかけ 	3 ちゅうかきゅうり ガミガミどんのく れいとうみかん 	小 588 kcal 中 691 kcal 小 23.3 g 中 26.8 g 小 2.5 g 中 3 g	小 650 kcal 中 758 kcal 小 26.1 g 中 30.2 g 小 2.9 g 中 3.7 g
6 わふうサラダ からつきエビのカミカミあげ 	7 アーモンドいりツナサラダ グラタンサンドパン *おさらのにせる ロールキャベツ ふうスープ 	8 ごぼうサラダ サバのあげだしふう 	9 うまいかサラダ メロン むぎごはん ハヤシソース 	10 くきわかめのきんぴら たまごやき うめぼし ごはん しおにくじゃが 	
小 671 kcal 中 796 kcal 小 24.8 g 中 28.6 g 小 2.6 g 中 3 g	小 637 kcal 中 - kcal 小 27.4 g 中 - g 小 2.9 g 中 - g	小 715 kcal 中 852 kcal 小 23.9 g 中 28.1 g 小 1.9 g 中 2.2 g	小 637 kcal 中 739 kcal 小 24.5 g 中 27.9 g 小 2.4 g 中 2.8 g	小 637 kcal 中 751 kcal 小 25.9 g 中 29.9 g 小 3.9 g 中 4.3 g	
ぎゅうにゅう とりにく エビ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ マグロ とりにく	ぎゅうにゅう サバ ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく	
にんじん しょうが 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 たまねぎ エリンギ コーン パセリ きゅうり キャベツ いんげん トマト	にんじん だいこん きゅうり キャベツ ごぼう コーン たまねぎ こまつな えのきだけ	にんじん たまねぎ グリンピース トマト にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ メロン	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん いたけ うめ	
ごはん かたくりこ こめこ あぶら アーモンド さとう はるさめ	コッペパン バター アーモンド あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも くるまふ バター	

★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。おやつのお食べ方を見直してみましょう。

おやつとむし歯

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つけましょう。おやつのは、歯みがきやフックウガイを忘れずに！



もぎごは！旬のおさかな通信 今月は「あじ」

あじは漢字で「鰺」と書きます。味が参ってしまふほどおいしいから、という説があります。大きさは40cmくらいで、夏に旬を迎えます。縄文時代から食べられてきたと言われるあじは、古くから、日本の食卓を支えてきた魚の一つです。栄養面では、ビタミンDなどが豊富です。



上手なおやつのお食べ方

- ①内容に気をつけて！
- ②量に気をつけて！
- ③時間に気をつけて！

スナック菓子やチョコなど、塩や砂糖、油の多いものは回数を減らしましょう。



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ましょう！

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。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。



↑おすすめのおやつ↑

おすすめカミカミメニュー「いかの立田揚げ」【作り方】

【材料 4人分】

- いか 50g 4切れ
- 片栗粉 適量
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん・酒 各小さじ1
- 揚げ油 適量

- ①いかは皮をむいて両面を松笠切り（格子状の切り目）にする。 ※下処理されている冷凍品等を使用しても良いでしょう。
- ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 めだまやき とくせいハンバーグ （ロコモコどん） むぎごはん うみのさち スープ *カレーぎらでロコモコをつくらう！	14 アスパラテー ウイナーチーズまき ごはん イカとキャベツの トマトに	15 ハンパングー シュウマイ たごキムチ チャーハン きりぼし だいごんいり わかめスープ	16 アスパラガスいりひじきいため トロアジのしおやき むらさきもチップス ごはん おやこじる	17 ごまツナサラダ とくせいアメリカンドック *ケチャップ こめこめん ミートソース *ソースとからめてたべよう
エネルギー	小 778 kcal 中 778 kcal	小 723 kcal 中 723 kcal	小 549 kcal 中 665 kcal	小 610 kcal 中 721 kcal	小 810 kcal 中 963 kcal
たんぱく質	小 36.5 g 中 36.5 g	小 26.3 g 中 26.3 g	小 24.8 g 中 29.7 g	小 30.5 g 中 35.8 g	小 34.7 g 中 41 g
えんぷん	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 3.5 g 中 3.7 g
あか	きゅうり ゆう ぶたにく こうやどうふ エビ おから たまご なると わかめ アサリ	きゅうり ゆう ウイナー チーズ ベーコン だいず イカ	きゅうり ゆう タコ こんぶ ぶたにく とりこく わかめ ベーコン	きゅうり ゆう アジ ひじき ぶたにく とりこく たまご	きゅうり ゆう とりこく ぶたにく チーズ マグロ カタクチイワシ ウイナー
みどり	にんじん たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン もやし えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ アスパラガス コーン セロリ にんにく パセリ マッシュルーム しろいんげんまめ トマト	にんじん ねぎ ほくさい だいごん たけのこ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ えのきたけ きりぼしだいごん	にんじん アスパラガス たまねぎ ほうれんそう えのきたけ たけのこ	にんじん セロリ パセリ しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン トマト
き	むぎごはん パンこ パター	ごはん はるまきのかわ こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう	ごはん さとう あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ かたくりこ ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ むらさきも	こめこめん あぶら こむぎこ
こんだて	20 しょうゆフレンチ アジのごまケチャソース ごはん さんじょう キャベツと こうやどうふの うまに	21 わかめのすのもの きんぴらどんのぐ さくらんぼ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん しおちゃんこ ふうスープ	22 きりぼしナムル チーズスタッカルビ ごはん チンゲンサイと アサリのスープ	23 ハニーポテトサラダ イカのしおこうじやき ごはん みそ けんちんじる	24 ゆかりあえ じゃがいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん なめこのスープ
エネルギー	小 836 kcal 中 836 kcal	小 584 kcal 中 693 kcal	小 627 kcal 中 627 kcal	小 580 kcal 中 681 kcal	小 602 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 32.9 g	小 27 g 中 31.1 g	小 27.2 g 中 27.2 g	小 26.7 g 中 31 g	小 24 g 中 28.1 g
えんぷん	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.7 g
あか	きゅうり ゆう アジ ハム とりこく こうやどうふ	きゅうり ゆう ぶたにく かまぼこ わかめ とりこく	きゅうり ゆう とりこく チーズ たまご ベーコン アサリ	きゅうり ゆう イカ とりこく あぶらあげ どうふ みそ	きゅうり ゆう ぶたレバー みそ かまぼこ どうふ
みどり	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ しょうが きぬさや たけのこ しいたけ	にんじん ごぼう いんげん まいたけ さくらんぼ たけのこ きゅうり かぶ みかん いら キャベツ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	にんじん しょうが にんにく パセリ きりぼしだいごん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん えだまめ コーン だいごん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	むぎごはん ごまあぶら さとう くるまふ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごはん じゃがいも オリーブオイル ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも アーモンド さとう
こんだて	27 くきわかめサラダ マメナドライカレー *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん コロコロスープ	28 なっとうのごさいあえ ししゃもフライ ごはん じゃがいもの そぼろに	29 キャベツとじゃこのいためもの とりこくのピリカラやき ごはん アサリいり みそしる	30 いそかあえ イワシのオレンジに ごはん なすの やながわふう	31 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 745 kcal 中 745 kcal	小 696 kcal 中 861 kcal	小 583 kcal 中 687 kcal	小 596 kcal 中 706 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.5 g	小 28.2 g 中 35.1 g	小 24 g 中 27.8 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 205-214 g 中 224-421 g
えんぷん	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満
あか	きゅうり ゆう だいず ぶたにく くきわかめ ハム ウイナー	ヨーグルト シンジャモ ひじき なっとう かまぼこ あつあげ とりこく	きゅうり ゆう とりこく カタクチイワシ アサリ どうふ みそ	きゅうり ゆう イワシ のり ぶたにく たまご	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん しょうが にんにく えだまめ たまねぎ キャベツ コーン アスパラガス マッシュルーム	にんじん こまつな もやし だいごん たまねぎ いんげん しいたけ	にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ ピーマン コーン こまつな えのきたけ	にんじん オレンジ ほうれんそう もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	体のちよよしととのえる食品
き	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう 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 かたくりこ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう みずあめ あぶら	体をうごかすエネルギーのものになる食品

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 からご覧になれます。