



令和4年

5月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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も、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。



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。



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。



	月	火	水	木	金
こんだて	2	5月の三条産品			6
エネルギー		きゅうり こまつな ほうれんそう			牛乳
たんぱく質		アスパラ 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			コーンおひたし さわらのこうみフライ
塩分		ぶたにく だいず			子どものひざざート
あか		小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。			たけのこごはん かきたまじる
みどり		今月の予定			子どもの日献立
き		2日(月) 振替休業日			前期 701 kcal 後期 808 kcal
		23日(月) 振替休業日			前期 28.9 g 後期 33.8 g
		23日(月) 振替休業日			前期 2.8 g 後期 3.2 g
		きゅうりにゅう さわら かつおぶし わかめ			きゅうりにゅう さわら かつおぶし わかめ
		とうふ たまご			とうふ たまご
		たけのこ ほうれんそう もやし にんじん			たけのこ ほうれんそう もやし にんじん
		コーン たまねぎ			コーン たまねぎ
		こめ あぶら ばんこ さとう ごまあぶら			こめ あぶら ばんこ さとう ごまあぶら
		じゃがいも			じゃがいも
こんだて	9	10	11	12	13
エネルギー	前期 678 kcal 後期 805 kcal	前期 645 kcal 後期 760 kcal	前期 643 kcal 後期 754 kcal	前期 641 kcal 後期 817 kcal	前期 630 kcal 後期 749 kcal
たんぱく質	前期 25.9 g 後期 30.6 g	前期 29.2 g 後期 33.8 g	前期 28.2 g 後期 32.6 g	前期 24.9 g 後期 30.8 g	前期 30 g 後期 35 g
塩分	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 3.2 g 後期 3.6 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g
あか	ぎゅうりにゅう わかめ えび ハム チーズ	ぎゅうりにゅう とりこく こんぶ うちまめ	ぎゅうりにゅう メルルーサ ハム とりこく	ぎゅうりにゅう ぶたひきにく かまぼこ みそ	ぎゅうりにゅう ます あぶらあげ ゆば
みどり	たけのこ きゅうり コーン にんじん	さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし いら にんじん	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん	ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ きぬぎや
き	きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ	にんじん しいたけ さんさい ねぎ	きくらげ ほうれんそう たまねぎ	メンマ いら きくらげ コーン ねぎ きゅうり	えのきだけ ほうれんそう ねぎ
	こめ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま さとう かつくりこ あぶら	こめ かつくりこ あぶら さとう ごま	ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	もちごめ さとう あぶら ごま
	じゃがいも	じゃがいも	ごまあぶら	ごまあぶら	

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、カラーでご覧になれます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。



令和4年

5月 きゅうしよくだより ②

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

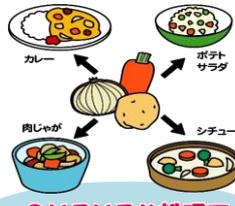
なんでも食べよう



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けば、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。

* 苦手な食べ物を減らすコツ

●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。また、苦手なものの食べ残し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 からしマヨネーズあえ たけのこあんかけどんぐり ★ごはんにかけて食べよう！ ごはん みそワンタンスープ	17 あぶらあげのごますあえ いわしのオレンジに ごはん くるまふとふきのたまごとし	18 かんきつくだもの かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー	19 きゅうりのゆかりあえ かつおフライごまかけソース ごはん みそかきたまじる	20 じゃこのりあえ チキンかつレモンソース ごはん スタミナとんじる
エネルギー	前期 607 kcal 後期 726 kcal	前期 642 kcal 後期 758 kcal	前期 657 kcal 後期 778 kcal	前期 629 kcal 後期 748 kcal	前期 664 kcal 後期 798 kcal
たんぱく質	前期 24.7 g 後期 28.5 g	前期 27.2 g 後期 31.1 g	前期 21.8 g 後期 25.7 g	前期 25.1 g 後期 29.1 g	前期 27.5 g 後期 32.6 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なるとみそ たけのこ ビーマン たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ しめじ にんじん もやし たらこ ねぎ しいたけ メンマ こめ あぶら さとう ごまあぶら かつたくり ニンエッグマヨネーズ ワンタン	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とりくちくわ たまご しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ふき	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり かんきつくだもの	ぎゅうにゅう かつお たまご とうふ わかめ みそ キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり ぶたにく とうふ みそ レモン ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさいキムチ にんにく こめ あぶら さとう じゃがいも
き	23 振替休業日	24 アスパラのフレンチサラダ カレーパンのぐ ★パンにはさんで食べよう！ せわれこめこゴッペ ミネストローネ	25 かぶときゅうりのこんぶつけ いかとアスパラのあげに ごはん とうにゅうスープ	26 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にくいため) ヨーグルト ★ごはんにかけて食べよう！ むぎごはん クッパスープ	27 きりざい めばるのたつたあげ ごはん わかめのみそしる
エネルギー		前期 646 kcal 後期 711 kcal	前期 614 kcal 後期 726 kcal	前期 671 kcal 後期 787 kcal	前期 705 kcal 後期 840 kcal
たんぱく質		前期 29.8 g 後期 32.4 g	前期 28.5 g 後期 33 g	前期 27.5 g 後期 31.4 g	前期 32.1 g 後期 39 g
塩分		前期 3.2 g 後期 3.5 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2 g 後期 2.1 g
あかみどり		ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あさり たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラ キャベツ にんじん コーン トマト セロリ こめパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ ちくわ とうにゅう こんぶ アスパラ しょうが ねぎ かぶ キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ えのきだけ しいたけ こめ かつたくり あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん はくさいキムチ もやし たらこ たまねぎ こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう めばる なつとう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ にんじん のぎわな たくあん だいこん ねぎ こめ かつたくり あぶら ごま じゃがいも
き	30 ごまあえ さばのみそだれかけ ごはん おじゃがだんごじる	31 スタミナサラダ ハンバーグオニオンソース カレーピラフ アスパラとほたてのシチュー	基準 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)	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、昔から食べられています。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	前期 616 kcal 後期 728 kcal	前期 699 kcal 後期 836 kcal	前期 632 kcal 後期 842 kcal		
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.6 g	前期 27.7 g 後期 32.9 g	前期 20.5-31.6 g 後期 27.4-42.1 g		
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.7 g 後期 3.3 g	前期 2 g 未満 後期 2.5 g 未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ しょうが ほうれんそう もやし にんじん こまつな ねぎ しいたけ ごぼう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナ ほたて たまねぎ きゅうり にんじん コーン しめじ アスパラ	体を成長させるもとになる食品 体のちよよしをととのえる食品 体をうご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、左側が前期課程、右側が後期課程です。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、カラーでご覧いただけます。