



2019年

6月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
Tel (33) 8618
Fax (33) 9031

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！

歯をし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

よくかむためにはどうしたらいいの？

①調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉（赤身）や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



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。



今月の予定

5日(水)	月岡小1年なし	13日(木)	月岡小なし
6日(木)	西鱈田小6年なし	14日(金)	本成寺中3年なし
"	月岡小6年なし	18日(火)	本成寺中なし
7日(金)	西鱈田小6年なし	19日(水)	本成寺中なし
"	月岡小6年なし	21日(金)	本成寺中なし
12日(水)	月岡小なし	24日(月)	月岡小なし

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。



	3	4	5	6	7
こんだて	ひじきのごもくに さばのみそつけやき ごはん なすいり けんちんじる	かりこりあえ かみかみどんのぐ むぎごはん まめめじる かみかみ献立	ごまじゃこサラダ チキンみそカツ ごはん きのこじる	たくあんあえ しろみざかなのレモンソース ごはん どさんこじる	メロン だいずサラダ ミニフィッシュ むぎごはん ハヤシソース
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 659 kcal 中 781 kcal	小 639 kcal 中 759 kcal	小 709 kcal 中 837 kcal	小 632 kcal 中 746 kcal	小 594 kcal 中 705 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 34.6 g	小 27 g 中 31.1 g	小 27.7 g 中 32 g	小 22.2 g 中 25.7 g	小 20.1 g 中 21.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき だいず ぶたにく とうふ とりにく にんじん つきこん いんげん なす だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ だいず うちめめ かりよしだいこん ごぼう にんじん つきこん ピーマン だいこん きゅうり ゆかり ねぎ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ツナ あぶらあげ とうふ みそ キャベツ にんじん きゅうり まいたけ しめじ なめこ ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう たら とりにく わかめ みそ レモン キャベツ きゅうり にんじん たくあん もやし たまねぎ ねぎ コーン にんにく	ぶたにく だいず ハム かたくちいわし たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり メロン
き	ごはん あぶら さとう	むぎごはん あぶら ごま かたくりこ さとう じゃがいも	ごはん パンこ あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	むぎごはん あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	のりナッツあえ じゃがいもどとりにくのあまから ごはん とうふの みそしる	かわりきんぴら いわしのオレンジに ごはん しおちゃんさ ぶへスープ 減塩献立	ひじきマリネ メンチカツ ヨーグルト ごはん ミネストローネ	ちゅうかサラダ ぎょうざ2こ ごはん マーボーどうふ	しめじのさんかいあえ さばのしおやき なめし すきやきふう に
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小: なし 中: ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 695 kcal 中 818 kcal	小 607 kcal 中 721 kcal	小 636 kcal 中 907 kcal	小 678 kcal 中 809 kcal	小 600 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.2 g	小 24 g 中 27.9 g	小 18.3 g 中 28.4 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 27.4 g 中 32.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう だいず とりにく ハム のり わかめ とうふ みそ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいこん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく オレンジ ごぼう にんじん つきこん いんげん はくさい にら えのきたけ ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ハム ウィンナー ヨーグルト キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にら	さば ひじき かつおぶし ぶたにく やきどうふ あおな しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん しらたき はくさい ねぎ えのきたけ ごはん くるまふ さとう
き	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう アーモンド	ごはん さとう じゃがいも あぶら くるまふ	ごはん パンこ あぶら さとう マカロニ	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう かたくりこ	さとう

*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つけましょう。おやつのは、歯みがきやフックウがいをしましょう。



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。

おすすめのおやつ



ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

おやつのお目安は1日150~200kcal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。



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。



フレッシュ通信 旬を食べよう!~



今月は「キャベツ」です!

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、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。



今月の三条産品



給食のお米は三条産コシカリの「七分搗き米」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	17 きゅうりのこんぶづけ キャベツたっぷりホイコーロー ごはん ワンタンスープ	18 コーンおひたし いかのピリからやき じゃこふりかけ ごはん さわにわん	19 かいそうサラダ アジフライごまけチャソース ごはん オニオンスープ	20 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる	21 のりずあえ ますのしおやき ごはん なすのやながわふう
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 617 kcal 中 725 kcal	小 602 kcal 中 - kcal	小 639 kcal 中 - kcal	小 655 kcal 中 772 kcal	小 589 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 26 g 中 29.8 g	小 27.2 g 中 - g	小 26 g 中 - g	小 29 g 中 33.9 g	小 28.6 g 中 - g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 - g	小 2.3 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 - g
あか	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう いか ぶたにく	ぎゅうにゆう あじ わかめ	ぎゅうにゆう たまご なつとう	ます ツナ のり ぶたにく
みどり	キャベツ にんじん ピーマン	こまつな キャベツ もやし	いか だいず ベーコン	ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまご ぎゅうにゆう
き	ねぎ かぶ きゅうり たけのこ	コーン にんじん ごぼう	キャベツ きゅうり にんじん	にんじん のぎわな しそのみ	こまつな もやし にんじん
こんだて	24 ごもくはるさめいため ししゃもフライ2ほん アップルシャーベット わかめごはん あざりいりみそ	25 ごまつなサラダ とりのしおこうじからあげ ごはん もずくいりみそ	26 アスパラとキャベツのサラダ チリコンカーネ さくらんぼ むぎごはん コンソメスープ	27 ごまあえ ハンバーグケチャップソース ごはん ポトフ	28 れいとうみかん うめじゃこサラダ チーズ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	小:なし 中:ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 710 kcal 中 842 kcal	小 698 kcal 中 826 kcal	小 638 kcal 中 924 kcal	小 713 kcal 中 860 kcal	小 613 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.7 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 22.9 g 中 34.8 g	小 25.1 g 中 30 g	小 21 g 中 24.8 g
塩分	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.6 g 中 3 g	小 3 g 中 3.8 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.8 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゆう わかめ ししゃも	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	ゆづぎゅうにゆう だいず ぶたにく	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ
みどり	ぶたにく とうふ あざりみそ	もずく あぶらあげ とうふ みそ	とりにく ウィナー	だいず ウィナー	ツナ チーズ
き	しょうが にんじん たけのこ	こまつな キャベツ コーン	たまねぎ にんじん しょうが	トマト キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ しょうが
こんだて	29 ごはん さとう かたくり	ごはん さとう ごま	ごはん パンこ あぶら	ごはん さとう ごま	ごはん じゃがいも あぶら
ドリンクタイム	ワンタン	アーモンド	さとう ごま じゃがいも	じゃがいも	さとう ゼリー
エネルギー	小 257 kcal 中 297 kcal	小 272 kcal 中 304 kcal	小 263 kcal 中 348 kcal	小 293 kcal 中 339 kcal	小 286 kcal 中 339 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.7 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 22.9 g 中 34.8 g	小 25.1 g 中 30 g	小 21 g 中 24.8 g
塩分	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.6 g 中 3 g	小 3 g 中 3.8 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.8 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゆう わかめ ししゃも	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	ゆづぎゅうにゆう だいず ぶたにく	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ
みどり	ぶたにく とうふ あざりみそ	もずく あぶらあげ とうふ みそ	とりにく ウィナー	だいず ウィナー	ツナ チーズ
き	しょうが にんじん たけのこ	こまつな キャベツ コーン	たまねぎ にんじん しょうが	トマト キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ しょうが

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。