



令和4年

# 5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

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。体の中で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！

### ももぞい！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。



	月	火	水	木	金	
こんだて	2	5月の三条産品			6	
	おからサラダ だしまきたまご たいやきアイス たけのこごはん ふのすましじる	<p>こまつな ほうれんそう</p> <p>給食のお米は三条産コンヒカリの「七分づき米」を使用しています</p> <p>小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。</p>			ゆかりあえ レバーとどりにくのあげに ごはん あおなのみそしる	
	牛乳	今月の予定			牛乳	
	エネルギー たんぱく質 塩分	<p>16日(月) 旭小なし 23日(月) 月岡小・保内小なし 24日(火) 本成寺中1年なし 26日(木) 西鱒田小6年なし 井栗小6年なし 27日(金) 西鱒田小6年なし 井栗小6年なし 旭小なし</p>			小 676 kcal 中 798 kcal 小 28.9 g 中 33.3 g 小 2 g 中 2.4 g	
	あか みどり き	<p>ぎゅうにゅう たまご おから ツナ かまぼこ たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう ほししいたけ こめ フンエッグマヨネーズ しらたまふさとう</p>			ぎゅうにゅう レバー とりにく とうふ あぶらあげ みそ しょうが キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん	
こんだて	9	10	11	12	13	
	こんにゃくサラダ ドライカレー むぎごはん ポテトスープ	ツナサラダ キャベツいりメンチカツ・ソース こめこパン だいこんのスープ	もやしのピリからいため さばのつめみそかけ ごはん さばにわん	こんぶあえ こうやとうふのにくみそに ごはん じゃがいものみそしる	ぜんまいとたけのこのにしみ ますのしおやき しょうゆおこわ かぶのすましじる	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 605 kcal 中 716 kcal 小 22.8 g 中 25.9 g 小 2.5 g 中 2.8 g	小 601 kcal 中 744 kcal 小 25.9 g 中 31 g 小 3.5 g 中 4 g	小 631 kcal 中 742 kcal 小 24.4 g 中 28.2 g 小 2 g 中 2.4 g	小 629 kcal 中 740 kcal 小 20.8 g 中 23.6 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 663 kcal 中 770 kcal 小 29.8 g 中 34.4 g 小 2.3 g 中 2.8 g
	あか みどり き	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず いとこまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう メンチカツ ツナ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう さば みそ ふたにく	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく みそ しょうが あぶらあげ	ぎゅうにゅう ます とりにく とうふ かまぼこ
き	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり パセリ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん コーン きくらげ えのきたけ	うめぼし もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいこん ごぼう こまつな えのきたけ	たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん にんじん こまつな	ぜんまい たけのこ にんじん ほししいたけ いんげん かぶ こまつな もちごめ 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 きゅうしよくだより ②

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

## なんでも食べよう

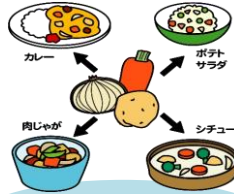


好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていけば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

### ●楽しい環境で食べよう



### \* 苦手なものを減らすコツ \*



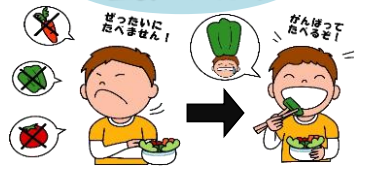
●いろいろな料理で食べてみよう



●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て食べる「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、白いごはんとの味のバランスがとれて、おいしく食べることが出来ます。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 はるさめサラダ ぶたにくのしょうがいため	17 わかめときよりのあえもの かつおのごまソース	18 なつとうのごさいあえ いかのピリからやき	19 いそかあえ だいずとごさかなのかりとあげ	20 かんきつくだもの ひじきのサラダ
エネルギー	小 612 kcal 中 721 kcal	小 617 kcal 中 726 kcal	小 624 kcal 中 718 kcal	小 697 kcal 中 847 kcal	小 676 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.6 g	小 27.5 g 中 32 g	小 30.4 g 中 34.7 g	小 29.3 g 中 35.1 g	小 23.2 g 中 26.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 4 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とうふ だいず	ぎゅうにゅう かつお みそ わかめ いとまほこ とりこ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき もずく とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かたくちいわし かつおぶし のり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ
みどり	たまねぎ もやし ピーマン しょうが きゅうり にんじん	しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい たまねぎ	だいこん にんじん たくあん のさわなづけ たまねぎ えのきたけ	しょうが にんにく もやし にんじん にら ねぎ メンマ きくらげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり
き	だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こめ あぶら さとう はるさめ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま くるまふ	こめ ごま さとう	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
こんだて	23 かふうあえ	24 ごもくきんぴら かますのしょうがやき	25 のりずあえ あつあげのにくみぞいため	26 しらたきのツルツルいため えびたけのフライ	27 かいそうサラダ とりこにのりカレーたりやき
エネルギー	小 629 kcal 中 808 kcal	小 643 kcal 中 758 kcal	小 624 kcal 中 725 kcal	小 638 kcal 中 751 kcal	小 665 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 22.2 g 中 27.7 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 28.5 g 中 31.9 g	小 26.9 g 中 31.2 g	小 27.7 g 中 31.5 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう しゅうまい とりひきに あつあげ	ぎゅうにゅう かます さつまあげ わかめ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきに みそ ツナ のり とうふ いたまほこ チーズ	ぎゅうにゅう えび ハム ゆば かまぼこ わかめ	ぎゅうにゅう とりこ わかめ いとまほこ ほたて とうにゅう
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ たけのこ	しょうが ごぼう にんじん ほしいたけ いんげん たまねぎ	たまねぎ あかピーマン ほしいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく こまつな	たけのこ もやし にんじん にら だいこん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス しめじ
き	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう くるまふ かたくりこ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ
こんだて	30 しょうゆフレンチサラダ ハンバーグ・オニオンソース	31 とりこにのりやさいのあえもの かれのいやくみソース	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	フレッシュ通信 ~旬を食べよう! 5月は「きゅうり」です!	
エネルギー	小 619 kcal 中 741 kcal	小 627 kcal 中 741 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	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。	
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.9 g	小 26.1 g 中 30.1 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	ぎゅうにゅう ハンバーグ いたまほこ たまご	ぎゅうにゅう かれい とりこ とうふ あぶらあげ みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	たまねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん きくらげ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん	体のちようしをととのえる食品		
き	えのきたけ こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	体をこが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。



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、左側が小学校、右側が中学校です。