



令和4年度

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。

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たん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。



6月の給食の予定

- | | |
|--------|--|
| 1日(水) | 月岡小6年なし |
| 2日(木) | 月岡小6年なし、旭小6年なし |
| 3日(金) | 旭小6年なし |
| 7日(火) | 井栗小5年なし、保内小5年なし
本成寺中2年A組2年B組なし、井栗小1年試食会 |
| 8日(水) | 井栗小5年なし、保内小5年なし、本成寺中2年C組なし |
| 13日(月) | 保内小なし |
| 14日(火) | 中学なし |
| 21日(火) | 西郷田小5年6年なし、月岡小5年なし、
第四中1年なし、西郷田小1年試食会 |
| 22日(水) | 西郷田小5年なし、月岡小5年なし、中学なし |
| 23日(木) | 保内小6年なし、中学なし |
| 24日(金) | 保内小6年なし |
| 28日(火) | 本成寺中3年なし |
| 29日(水) | 本成寺中3年なし |



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。

月		火		水		木		金	
こんだて	6月の三条産品 キャベツ たまねぎ なす ほうれんそう アスパラガス こまつな こめ(七分つき)				1	2	3		
	郷土料理紹介「車麴を使った料理」 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。				カリコリあえ キャベツ たつぷりホイコーロー ごはん もすくスープ	パンサンスー 牛乳 シュウマイ ごはん マーボーあつあげ	ちゅうかきゅうり かみかみどんのぐ むぎごはん まめまめじる		
					小 560 kcal 中 656 kcal 小 23.8 g 中 27.4 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 723 kcal 中 923 kcal 小 28.3 g 中 35 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 628 kcal 中 745 kcal 小 27.5 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.9 g		
					ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ きやべつ にんじん ピーマン ねぎ りんご だいこん きゅうり にんにく えのきだけ たまねぎ しょうが こめ さとう かたくりに じゃがいも	ぎゅうにゅう シュウマイ ハム あつあげ ぶたひきにく みそ もやし にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ にら たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく こめ はるさめ ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	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 うちまめ きりほしだいこん ごぼう にんじん ピーマン きゅうり ねぎ だいこん しょうが にんにく こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくりに じゃがいも ごまあぶら		
エネルギー					小 560 kcal 中 656 kcal	小 723 kcal 中 923 kcal	小 628 kcal 中 745 kcal		
たんぱく質					小 23.8 g 中 27.4 g	小 28.3 g 中 35 g	小 27.5 g 中 31.5 g		
えんぶん					小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g		
あかみどり									
き									
こんだて	6	7	8	9	10				
	わふうサラダ とりにくのパベキューソース ごはん はるさめスープ	ひじきサラダ エビカツ よじわりまる ロールキャベツ ふうスープ	のりずあえ さばのあげだしふう ごはん なめこじる	かいそうサラダ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ	くきわかめのきんぴら だしまきたまご ゆかりごはん しおにくじゃが				
	小 570 kcal 中 671 kcal 小 22 g 中 25.2 g 小 2.2 g 中 2.4 g	小 591 kcal 中 747 kcal 小 24.4 g 中 30.9 g 小 2.8 g 中 3.6 g	小 599 kcal 中 709 kcal 小 25 g 中 29 g 小 2 g 中 2.5 g	小 712 kcal 中 834 kcal 小 28.9 g 中 33 g 小 2.9 g 中 3.3 g	小 674 kcal 中 797 kcal 小 30.1 g 中 35.2 g 小 3 g 中 3.6 g				
	とりにく ぎゅうにゅう	エビカツ ひじき だいず ツナ ミートボール ぎゅうにゅう	さば ツナ のり とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず わかめ かいそう かまぼこ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	だしまきたまご くきわかめ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにゅう				
きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ たけのこ りんご レモン しょうが にんにく	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ いんげん トマト	だいこん ほうれんそう もやし なめこ にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん きやべつ きゅうり こまつな しょうが にんにく	にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ いんげん					
こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	こむぎパン さとう あぶら ノンエッグタルタルソース	こめ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも くるまふ あぶら					
エネルギー	小 570 kcal 中 671 kcal	小 591 kcal 中 747 kcal	小 599 kcal 中 709 kcal	小 712 kcal 中 834 kcal	小 674 kcal 中 797 kcal				
たんぱく質	小 22 g 中 25.2 g	小 24.4 g 中 30.9 g	小 25 g 中 29 g	小 28.9 g 中 33 g	小 30.1 g 中 35.2 g				
えんぶん	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 3 g 中 3.6 g				
あかみどり									
き									

★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。



令和4年度

6月 きゅうしょくだより ②



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

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付けましょう。おやつのは、歯みがきやブクブクうがい忘れずに！



ももい 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。味が参ってしまうほどおいしいから、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。



上手なおやつの食べ方

①内容に気を付けて！ ②量に気を付けて！ ③時間に気を付けて！

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↑

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てみましょう！

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。



おすすめカミカミメニュー 「いかの立田揚げ」

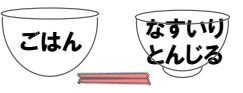
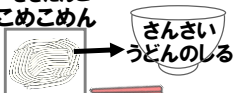
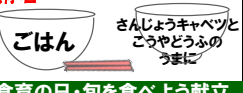
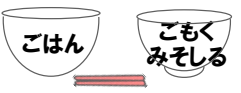
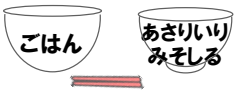
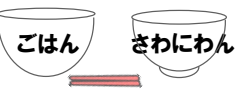
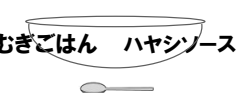
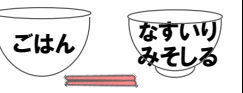
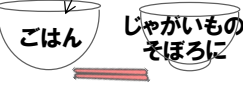
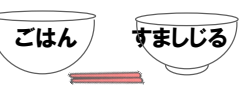
【材料 4人分】

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

【作り方】

- 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よいでしょう。
- 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 たくあんあえ やきにくどんのぐ 	14 ひじきのいりに とろあじのしおやき 	15 ツナサラダ とりにくとアスパラのみそいため 	16 コーンおひたし たけのこいりしのだに 	17 しょうゆフレンチ アジフライごまソース 	
エネルギー	小 579 kcal 中 684 kcal	小 554 kcal 中 - kcal	小 630 kcal 中 750 kcal	小 658 kcal 中 788 kcal	小 647 kcal 中 765 kcal	
たんぱく質	小 25 g 中 28.8 g	小 26.8 g 中 - g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 30.2 g 中 35.1 g	小 29.5 g 中 34.3 g	
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	
あか	ぶたにく みそ わかめ とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	とろあじ ひじき だいず さつまあげ ぶたにく みそ きゅうにゅう	とりにく みそ ツナ かまぼこ とうふ たまご きゅうにゅう	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかたけのしだ かつおぶし きゅうにゅう	アジフライ ハム ごうやどうふ とりにく きゅうにゅう	
みどり	たけのこ たまねぎ いんげん きやべつ きゅうり にんじん たくあん ねぎ しょうが にんにく	なす にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ ピーマン アスパラガス きやべつ きゅうり にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが	たけのこ さんさい にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ きやべつ ほうれんそう とうもろこし	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ きやべつ きぬさや たけのこ ほししいたけ しょうが	
き	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	こめこめん さきだんご	こめ ごま あぶら	
こんだて	20 にんじんとごぼうのシリシリ いかにのしおこうじやき 	21 アスパラとキャベツのサラダ しろみぎかなのさっぱりソース 	22 いそかあえ あつあげのにくみそソース 	23 メロン えだまめとだいずのなかよしサラダ 	24 こもくはるさめいため いわしのオレンジに 	
エネルギー	小 555 kcal 中 653 kcal	小 647 kcal 中 768 kcal	小 607 kcal 中 - kcal	小 668 kcal 中 - kcal	小 601 kcal 中 714 kcal	
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 26.3 g 中 30.9 g	小 22.3 g 中 - g	小 24.3 g 中 - g	小 24.9 g 中 29 g	
えんぶん	小 2 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 - g	小 2.8 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.7 g	
あか	いか ツナ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ほき とりにく あさり あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	あつあけ ぶたひきにく みそ のり ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	ぶたにく だいず わかめ きゅうにゅう	いわしのオレンジに ぶたひきにく あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう	
みどり	にんじん ごぼう もやし たまねぎ とうもろこし	きやべつ きゅうり アスパラガス とうもろこし にんじん だいこん ねぎ こまつな レモン	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう えのきだけ たけのこ ねぎ いとみつば しょうが にんにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ りんご きゅうり きやべつ えだまめ メロン	にんじん チンゲンサイ たけのこ にら なす たまねぎ こまつな えのきだけ しょうが にんにく	
き	こめ じゃがいも さとう あぶら	こめ かたくりこ こめこ さとう あぶら	こめ かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ハヤシルウ	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	
こんだて	27 ごまツナサラダ ハンバーグケチャップソース 	28 なっとうのごさいあえ しゃもフライ(小1本、中2本) 	29 ひじきのマリネ ラタトゥイユ アップルシャーベット アスパラいり とうにゅう スープ 	30 ばいにくあえ レバーとポテトのあけに 	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 	
エネルギー	小 644 kcal 中 784 kcal	小 768 kcal 中 887 kcal	小 656 kcal 中 753 kcal	小 601 kcal 中 711 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal	
たんぱく質	小 24.2 g 中 29 g	小 32.5 g 中 36.4 g	小 21.1 g 中 23.7 g	小 27.5 g 中 31.3 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	
えんぶん	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満	
あか	ハンバーグ ツナ ベーコン きゅうにゅう	しゃもフライ なっとう ひじき きゅうにゅう ぶたひきにく とりにく かまぼこ	ベーコン ひじき ハム とりにく とうにゅう きゅうにゅう	とりにく ぶたレバー かつおぶし とうふ かまぼこ きゅうにゅう	体を成長させるものになる食品	
みどり	きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー こまつな ぶなしめじ パセリ もやし	にんじん のぎわな たくあん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きぬさや	とうもろこし アスパラガス なす たまねぎ ズッキーニ ピーマン トマト きやべつ きゅうり にんじん レモン にんにく りんご	きやべつ きゅうり もやし うめぼし きぬさや えのきだけ にんじん ねぎ こまつな しょうが	体のちようしをとのえる食品	
き	こめ むぎ さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	体をうごかすエネルギーのもことになる食品	

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 からご覧になれます。