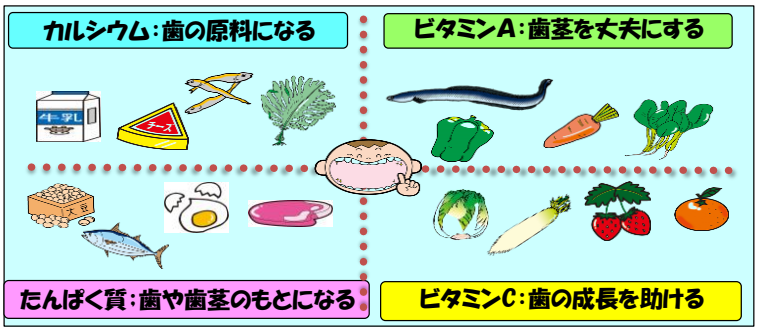
嵐南小学校給食調理場
Tel （33）2124
Fax （33）2125

2019年　6月　きゅうしょくだより　①

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



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ゆと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
食べ物が細かくなり、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だ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

【小学校】
4日（火）　4年4組・5組校外学習のため　なし
13（木）・14日（金）　5年自然教室のため　なし
【中学校】
6日（木）　定期テストのため　なし
21日（金）　中越地区大会のため　なし
28日（金）　中越地区大会のため　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	3 かりこりあえ かみかみどんのぐ むぎごはん　まめまめじる かみかみ献立	4 ひじきいりに すずきのしおやき ごはん　なすいり けんちんじる	5 ちゅうかサラダ ぎょうざ ごはん　マーボー あつあげ	6 こまつなのじゃこサラダ だいずとひじきのチーズやき ごはん　きのこじる	7 ひじきマリネサラダ きゃべつメンチカツ ヨーグルト　おちゃ ごはん　ミネストローネ
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 625 kcal　中 741 kcal	小 594 kcal　中 702 kcal	小 680 kcal　中 812 kcal	小 633 kcal　中 kcal	小 590 kcal　中 713 kcal
たんぱく質	小 26.2 g　中 30.2 g	小 28.9 g　中 33.9 g	小 26.3 g　中 30.7 g	小 25.6 g　中 g	小 19.4 g　中 22.8 g
塩分	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.2 g　中 2.4 g	小 2.5 g　中 g	小 2.4 g　中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,あぶらあげ,とうふ,うちまめ,わかめ	ぎゅうにゅう,すずき,ひじき,だいず,ちくわ,ぶたにく,とりにく,あぶらあげ,とうふ	ぎゅうにゅう,ツナ,あつあげ,ぶたにく,みそ	ぎゅうにゅう,ひじき,だいず,ぶたにく,チーズ,ちりめんじゃこ,ツナ,あぶらあげ,みそ	ひじき,だいず,ハム,ベーコン,ヨーグルト
みどり	にんじん,ごぼう,たまねぎ,きりぼしだいこん,ピーマン,きゅうり,だいこん,ねぎ	にんじん,さやいんげん,なす,だいこん,ねぎ,さやえんどう	きゃべつ,もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,ねぎ,にら,しいたけ,たけのこ	たまねぎ,にんじん,こまつな,しめじ,きりぼしだいこん,キャベツ,まいたけ,なめこ,はくさい,ねぎ	きゅうり,キャベツ,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,セロリ,しめじ,トマト
き	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ,じゃがいも	こめ,さとう,あぶら	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ,ごま	こめ，あぶら,さとう,ごま	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,マカロニ
こんだて	10 かわりきんぴら いわしのオレンジに ごはん　しおちゃんこ ふ～スープ	11 コーンあえ いかのみそやき ちりめんナッツふりかけ ごはん　さわにわん	12 ほうれんそうサラダ とりのアップルジンジャーソース ごはん　アスパラの クリームスープ	13 なっとうのごさいあえ あつやきたまご ごはん　とんじる	14 こまツナサラダ とりのしおこうじあげ おちゃ ごはん　もずくの みそしる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 599 kcal　中 711 kcal	小 604 kcal　中 684 kcal	小 777 kcal　中 886 kcal	小 621 kcal　中 739 kcal	小 566 kcal　中 630 kcal
たんぱく質	小 24.3 g　中 28.1 g	小 29.4 g　中 31.8 g	小 29.9 g　中 33.6 g	小 26.3 g　中 21.5 g	小 19.7 g　中 30.6 g
塩分	小 1.7 g　中 2 g	小 2.8 g　中 3.2 g	小 2.6 g　中 3 g	小 2.2 g　中 2.7 g	小 1.7 g　中 2 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	ぎゅうにゅう,いか　みそ,ぶたにく,ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう,とりにく,ハム,ベーコン,なまクリーム,チーズ	ぎゅうにゅう,たまご,なっとう,ひじき,ぶたにく,とうふ,みそ	とりにく,ツナ,もずく,あぶらあげ,とうふ,みそ
みどり	にんじん,さやいんげん,きゃべつ,にら,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	こまつな,にんじん,とうもろこし,きゃべつ,えのきたけ,きりぼしだいこん,しいたけ,ごぼう,たけのこ,さやえんどう	りんご,レモン,ほうれんそう,もやし,とうもろこし,アスパラガス,にんじん,たまねぎ,しめじ	にんじん,もやし,こまつな,のざわな,しそのみ,たくあん,だいこん,ねぎ	こまつな,きゃべつ,とうもろこし,にんじん,ねぎ,しめじ
き	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,はるさめ,くるまふ	こめ,さとう,しらたき,アーモンド	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも	こめ,,じゃがいも	こめ,かたくりこ,あぶら,じゃがいも

★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。

嵐南小学校給食調理場
Tel （33）2124
Fax （33）2125

2019年 6月 きゅうしょくだより ②

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。

おやつの後は、歯みがきやブクブクうがいをしましょう。

上手なおやつの食べ方

①内容に気をつけて！

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！

②量に気をつけて！

おやつの目安は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。

③時間に気をつけて！

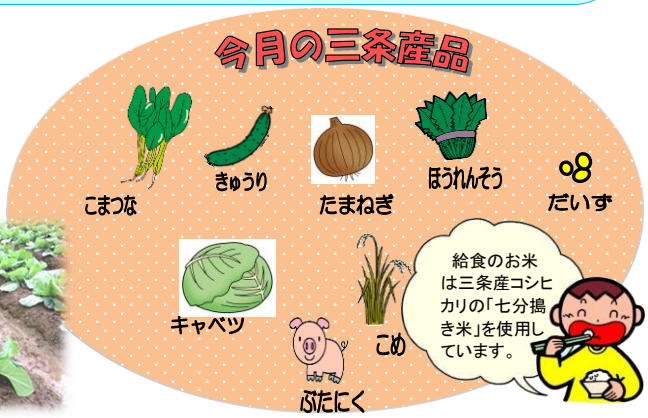
食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の２時間前はおやつを控えましょう。また、夜おそくに食べることは、生活リズムを崩す原因になるのでやめましょう。

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



	月	火	水	木	金
こんだて	17 アスパラときゃべつのサラダ チリコンカーネ さくらんぼ むぎごはん　コンソメスープ	18 たくあんあえ たらのレモンソースがけ ごはん　どさんこじる	19 きゅうりのこんぶづけ ホイコーロー ごはん　ワンタンスープ	20 かいそうサラダ あじフライのソースかけ 毎月19日は食育の日 ごはん　オニオンスープ 食育の日・旬を食べよう献立	21 ごまあえ さけのみそマヨカップやき おちゃ たけのこごはん　なめこじる
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 713 kcal　中 851 kcal	小 616 kcal　中 723	小 607 kcal　中 712 kcal	小 777 kcal　中 765 kcal	小 622 kcal　中 kcal
たんぱく質	小 25.7 g　中 29.6 g	小 26.4 g　中 30.7 g	小 24.3 g　中 27.8 g	小 29.9 g　中 27.1 g	小 26.9 g　中 g
塩分	小 2.7 g　中 3.4 g	小 2.3 g　中 2.8 g	小 2 g　中 2.2 g	小 2.6 g　中 2.6 g	小 3.4 g　中 g
あか	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく,チーズ,かまぼこ,ベーコン	ぎゅうにゅう,たら,　でんぷん,ぶたにく,とうふ,わかめ,みそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,しおこんぶ,ベーコン,なると,わかめ	ぎゅうにゅう,あじ,わかめ　こんぶ　のり,わかめ,ツナ,ベーコン,だいず	ぎゅうにゅう,ひじき,あぶらあげ,さけ,みそ,とうふ
みどり	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,アスパラガス,きゃべつ,きゅうり,こまつな,しめじ,さくらんぼ	レモン,きゃべつ,きゅうり,にんじん,たくあん,だいこん,たまねぎ,とうもろこし	きゃべつ,たまねぎ,ピーマン,かぶ,きゅうり,しなちく,きくらげ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,しめじ,アスパラガス	しいたけ,にんじん,とうもろこし,きゃべつ,ほうれんそう,なめこ,だいこん,ねぎ,こまつな
き	こめ,むぎ,あぶら,さとう,じゃがいも	こめ,あぶら,さとう,ごま	こめ,あぶら,さとう,ごま,かたくりこ,ワンタン	こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう,じゃがいも	こめ,さとう,ごま,じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ
こんだて	24 ごもくはるさめいため ししゃもフライ わかめごはん　キャベツのみそしる	25 だいずサラダ メロン 中学のみチーズ むぎごはん　ハヤシソース	26 のりずあえ ぎんざけのしおやき ごはん　なすのやながわふう	27 うめおかかあえ にいがたまめかきあげ こめこめん　さんさいいりかきたまじる	28 のりナッツあえ とりとまめといものあまから おちゃ ごはん　とうふのみそしる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 658 kcal　中 754 kcal	小 703 kcal　中 876 kcal	小 634 kcal　中 750 kcal	小 738 kcal　中 827 kcal	小 714 kcal　中 kcal
たんぱく質	小 25.4 g　中 28 g	小 23.2 g　中 30.3 g	小 32 g　中 37.6 g	小 28.9 g　中 32.3 g	小 26.4 g　中 g
塩分	小 3.3 g　中 3.8 g	小 2.9 g　中 3.9 g	小 2.9 g　中 1.9 g	小 2.8 g　中 3.3 g	小 2.3 g　中 g
あか	ぎゅうにゅう,わかめ,ししゃも,　のり,ぶたにく,みそ,あつあげ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なまクリーム,中のみチーズ	ぎゅうにゅう,さけ,ツナ,のり,ぶたにく,たまご	ぎゅうにゅう,とりにく,なると,たまご,かつおぶし	ぎゅうにゅう,とりにく,だいず,かまぼこ,のり,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ
みどり	たまねぎ,にんじん,たけのこ,にら,しいたけ,きゃべつ,えのきたけ,こまつな	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,りんご,こまつな,きゃべつ,メロン	こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,なす,さやいんげん,しいたけ	にんじん,しいたけ,わらび,ぜんまい,たけのこ,ねぎ,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,うめ,たまねぎ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,だいこん,ねぎ
き	こめ,はるさめ,あぶら,さとう,パンこ	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう	こめ,さとう,じゃがいも,あぶら	こめこめん　あぶら　かたくりこ　こむぎこ	こめ,かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう,アーモンド

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。