



令和4年

5月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。



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たそうです。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	
	うめおかかあえ とりのてりやき	きゅうり こまつな ほうれんそう			かんきつくだもの ごまつなサラダ	
	たけのこ ごはん わかめ おすいもの	アスパラ			むぎごはん だいずいり チキンカレー	
	子どもの日献立	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			小 625 kcal 中 743 kcal 小 22.7 g 中 26.4 g 小 2.6 g 中 3 g	
	エネルギー たんぱく質 塩分	ふたにく だいず			小 625 kcal 中 743 kcal 小 22.7 g 中 26.4 g 小 2.6 g 中 3 g	
あか	ぎゅうにゅう とりこく かつおぶし わかめ とうふ なたと あぶらあげ	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			ぎゅうにゅう とりこく だいず ハム	
みどり	たけのこ きゃべつ きゅうり とうもろこし うめ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	小学校1年生は、 5月も100cc の牛乳です。			にんじん たまねぎ トマト こまつな きゃべつ きゅうり かんきつくだもの	
き	こめ	牛乳			こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら さとう	
こんだて	9	10	11	12	13	
	あおなのマヨあえ たけのこのあんかけどんのく	のりずあえ ししゃもいそべあげ2ほん	フレンチサラダ ハンバーグのオニオンソースがけ	なつどうのごさいあえ いかのカレーあげ	ぜんまいに ますのしおやき	
	ごはん あつあげの みそしる	ごはん さわにわん	ごはん アスパラいり クリームスープ	ごはん けんちんじる	ごましお せきはん とうふの すましじる	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 640 kcal 中 751 kcal 小 26 g 中 30.1 g 小 2.3 g 中 2.8 g	小 635 kcal 中 772 kcal 小 24.4 g 中 26.8 g 小 2 g 中 2.3 g	小 692 kcal 中 795 kcal 小 25.4 g 中 28.5 g 小 1.9 g 中 2.2 g	小 623 kcal 中 745 kcal 小 28.5 g 中 33.1 g 小 1.9 g 中 2.1 g	小 566 kcal 中 671 kcal 小 26.6 g 中 31.4 g 小 2.8 g 中 3.2 g
	あか	ぎゅうにゅう ふたにく ハム あつあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ のり ふたにく	ぎゅうにゅう ハム とりこく ベーコン なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう いか なつどう ひじき あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ます あぶらあげ なたと
みどり	たけのこ たまねぎ にんじん いら きくらげ ほうれんそう きゃべつ とうもろこし もやし ねぎ	ほうれんそう きゃべつ にんじん ごぼう きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん アスパラガス しめじ	にんじん こまつな たくあん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが	ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう えのきたけ	
き	こめ あぶら さとう かつくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら はるさめ パンこ	こめ さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ パター	こめ かつくりこ あぶら	せきはん あずき ごま あぶら 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 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

なんでも食べよう

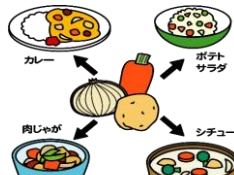


好き嫌いをせず、バランスよく食べることが健康のために大事だとわかっていても、苦手な食べ物もあるでしょう。しかし、かたよった食べ方を長い間続けていけば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつ苦手な食べ物を減らしていきましょう。

●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

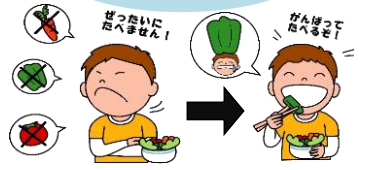


●おうちの人といっしょに料理してみよう

●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に食べる「ぼっかり食べ」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 いろいろあえ そぼろどんのぐ むぎごはん あさりいり みそしる	17 しょうゆフレンチ キャベツメンチカツ こめこ コブパン ミネストローネ	18 こんにゃくサラダ あつあげのブルコギいため ごはん チゲンサイ スープ	19 わかめときゅうりのあえもの かつおのごまケチャップソース ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	20 ゆかりあえ ひじきいりたまごやき ごはん かぶと あつあげの そぼろに
エネルギー	小 623 kcal 中 737 kcal	小 618 kcal 中 763 kcal	小 604 kcal 中 711 kcal	小 595 kcal 中 727 kcal	小 589 kcal 中 769 kcal
たんぱく質	小 29.9 g 中 34.9 g	小 27.3 g 中 33.2 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 29 g 中 44.3 g	小 24.2 g 中 33.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ あさり みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう かつお わかめ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう たまご とりにく あつあげ
みどり	たまねぎ えだまめ こまつな きゃべつ にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	ほうれんそう もやし にんじん きゃべつ たまねぎ セロトマト	たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ チゲンサイ	もやし きゅうり とうもろこし きゃべつ にんじん いら えのきたけ ねぎ	きゃべつ きゅうり にんじん しそ かぶ たまねぎ しいたけ たけのこ さやいんげん
き	こめ むぎ さとう あぶら	こめこ あぶら マカロニ じゃがいも パンこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう ごま くるまふ	こめ あぶら さとう かたくりこ
こんだて	23 ツナサラダ とりにくとレバーのアーモンドあえ ごはん うちまめいり みそしる	24 ポテトサラダ さばのうめみそがけ ごはん わかたけじる	25 こんぶあえ いわしのしょうがに ごはん こうやどうふの たまごじ	26 はるさめサラダ とりにくのねぎしおやき ごはん キムチスープ	27 だいこんサラダ きょうざ2こ ちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	小 638 kcal 中 755 kcal	小 638 kcal 中 757 kcal	小 622 kcal 中 740 kcal	小 610 kcal 中 720 kcal	小 602 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.9 g	小 25.8 g 中 30.3 g	小 28.1 g 中 32.9 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 25.8 g 中 31.5 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー ツナ あぶらあげ とうふ うちまめ みそ レモン ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう さば みそ ハム わかめ とうふ	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし こんぶ こうやどうふ とりにく たまご きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ さやえんどう	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム
みどり	たまねぎ えだまめ こまつな きゃべつ にんじん とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	うめ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ たけのこ	たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ チゲンサイ	にんじん きゅうり きゃべつ いら はくさい	きゃべつ たまねぎ にんじん いら ねぎ きくらげ とうもろこし だいこん きゅうり
き	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら アーモンド	こめ さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう
こんだて	30 カレーきんぴら かれないのたつたあげ ごはん なすいり みそしる	31 わかめのごますあえ ぶたにくとアスパラのみそいため ごはん とうふスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 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	小 563 kcal 中 674 kcal	小 611 kcal 中 721 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 23.8 g 中 28.2 g	小 26.1 g 中 30 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	ジョア かれい ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ とうふ ぶたにく	体を成長させるもとになる食品		
みどり	ごぼう にんじん さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが	たまねぎ ピーマン アスパラガス もやし きゅうり にんじん きゃべつ ねぎ えのきたけ こまつな	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ こむぎこ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	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。