



2019年

5月 きゅうしよくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

新緑がまぶしい季節になりました。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り、つかれもたまってくる頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。



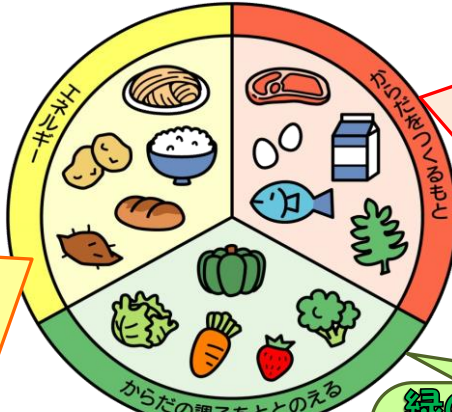
食べ物の働きを知ろう！

黄色のなかま

エネルギーとして、体を動かすもとになります。黄色のなかまには、ごはん、パン、めんなどがあります。

不足すると...

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



赤のなかま

筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。赤色のなかまには、魚、肉、卵、大豆などがあります。

不足すると...

- ・骨がよくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったりする。
- ・身長や体重が増えにくくなる。



緑のなかま

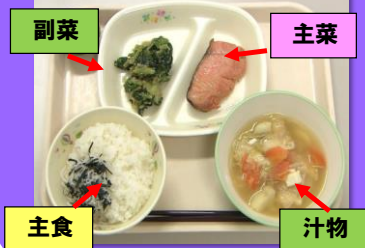
体の調子をとのえて、病気やストレスからまもってくれます。緑のなかまには、やさいやくだものなどがあります。

不足すると...

- ・気分がイライラする。
- ・かぜや病気にかかりやすくなる。
- ・べんびになる。



おぜんのかたちで食べましょう



栄養のバランスのとれた食事をするには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた「おぜんのかたち」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんのかたち」には、「黄色のなかま」「赤のなかま」「緑のなかま」がそろっていますね。



給食だよりに、黄赤緑の食べ物をグループ分けして表示してあります。給食だよりを見て、バランスよく食べましょう。



	月	火	水	木	金
	5月の三条産品		1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日
こんだて	<p>給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています。</p> <p>小学校1年生には、今月も100cc入りの牛乳が届きます。</p>		今月の予定 8日(水) 大面小学校 給食なし 9日(木) 大面小学校 給食なし 17日(金) 栄中学校 給食なし 27日(月) 栄中央小学校・栄北小学校・大面小学校 振替休日のため 給食なし		
ドリンクタイム	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		7	8	9
エネルギー	しゅしよく しるもの たけのこごはん どうふのすましじる		はるさめのおますあえ さばのごまだれかけ ごはん とんじる	かいそうサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん かきたまじる	たくあんあえ ししゃものたつたあげ ごはん じゃがいものそぼろに
たんぱく質	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう
塩分	小 2.0以下 g 中 2.5以下 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3 g	小 1.5 g 中 1.9 g
あか	体を成長させるもとになる食品		さば、ハム、ぶたにく、どうふ、みそ(中のみぎゅうにゅう)		ぶたにく、みそ、わかめ、ハム、どうふ、たまご、ぎゅうにゅう
みどり	体のちようしをととのえる食品		こまつな、ぎょうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう		にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、しょうが、ねぎ、えのきたけ、もやし
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		こめ、ごま、さとう、かたくり、はるさめ、こんにやく、じゃがいも		こめ、あぶら、さとう、かたくり、こんにやく、ごまあぶら

★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。



2019年

5月 きゅうしょくだより ②

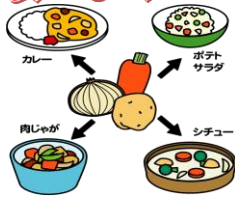
栄養学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

すききらいなく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れば、体に不調がおこってしまいます。そうなる前に、少しずつすききらいをなおしていきましょう。

すききらいなく食べよう!

偏食をなおす5つのポイント

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

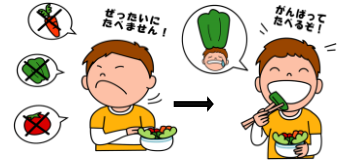


●自分で料理してみよう

●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



主食とおかずを交互に食べよう

最近、食事の時に、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「ぼっさり食べ」をしている子が目立ちます。これでは、日本独特の「口中調味」ができず、食べ残しにもつながります。主食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、味のない白いごはんとも味のバランスがとれて、おいしく食べることが出来ます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 しょうゆフレンチ ドライカレー むぎごはん ポテトスープ	14 ゆかりあえ レバーとポテトのあげに ごはん こじる	15 ぜんまいとたけのこのにしめ ますのおしおやき しょうゆおこわ ふのすましじる	16 かぶのこんぶあえ あつあげのちゅうがいため ごはん はるさめスープ	17 わかめときゅうりのあえもの かつおのあげに ごはん しおちゃんこぶ〜に
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 692 kcal 中 822 kcal	小 695 kcal 中 820 kcal	小 591 kcal 中 699 kcal	小 608 kcal 中 714 kcal	小 526 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31 g	小 26.2 g 中 30.3 g	小 26.6 g 中 31.5 g	小 20.9 g 中 24 g	小 23.4 g 中 - g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 - g
あか	ぶたにく、だいず、チーズ ハム、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたレバー、とりこ あぶらあげ、だいず、みそ、ぎゅうにゅう	ます、がんもどき どうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ、みそ こんぶ、ベーコン、ぎゅうにゅう	かつお、みそ、わかめ いとかまぼこ、とりこ、チーズ
みどり	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう もやし、コーン、ぶなしめじ	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、ねぎ、ごぼう、まいたけ	にんじん、ぜんまい、しいたけ たけのこ、ほうれんそう えのきたけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、キャベツ、かぶ こまつな、ねぎ、もやし	きゅうり、もやし、コーン はくさい、たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ
き	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも カレーウ	こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	こめ、こんにやく、さとう あられふ	こめ、あぶら、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ、はるさめ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう ごまあぶら、ごま、くるまふ
こんだて	20 なつとうのごさいあえ いかのかりんあげ ごはん きのこのさわにわん	21 チーズサラダ ハンバーガーベキューソース こめこパン ほたてとアスパラのクリームに	22 かふうあえ こうやどうふのにくみそがらめ ごはん もずくスープ	23 しらたきのツルツルいため かますのしょうがやき ごはん あおなとじゃがいものみそじる	24 ひじきのサラダ かんきつくだもの むぎごはん だいずいりポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 628 kcal 中 734 kcal	小 640 kcal 中 753 kcal	小 575 kcal 中 828 kcal	小 596 kcal 中 708 kcal	小 629 kcal 中 750 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 29.5 g	小 25.8 g 中 30.6 g	小 17.5 g 中 27.4 g	小 25.7 g 中 30.2 g	小 17.9 g 中 21 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 3.5 g 中 4.1 g	小 1.6 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.8 g
あか	いか、なつとう、ひじき ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、チーズ、ベーコン ほたて、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こうやどうふ、ぶたにく、みそ、もずく どうふ、ヨーグルト、(中のみぎゅうにゅう)	かます、ハム、あつあげ、みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、しそのみ、たくあん のざわな、こまつな、えのきたけ まいたけ、ごぼう	キャベツ、きゅうり、ピーマン たまねぎ、にんじん、アスパラガス	たまねぎ、にんじん、さやいんげん きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ たけのこ	もやし、にら、コーン たまねぎ、こまつな、にんじん えのきたけ	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン かんきつくだもの
き	こめ、かたくりこ、あぶら ごま、しらたき	こめこパン、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、かたくりこ、あぶら、こんにやく さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、さとう、しらたき あぶら、じゃがいも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら さとう、カレーウ
こんだて	27 フレンチサラダ ひじきとだいずのカップやき ごはん コンソメスープ	28 もやしのナムル コーンしゅうまい ごはん ワンタンスープ	29 こんにやくサラダ たけのこのあんかけどんぐり むぎごはん ちゅうがコーンスープ	30 しそのみあえ とりとアスパラのみそがらめ ごはん かぶのみそじる	31 チキンサラダ オムレツ コーンライス クリームシチュー
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 - kcal 中 787 kcal	小 583 kcal 中 700 kcal	小 638 kcal 中 758 kcal	小 669 kcal 中 790 kcal	小 583 kcal 中 697 kcal
たんぱく質	小 - g 中 27.3 g	小 20 g 中 23.5 g	小 27.1 g 中 31.5 g	小 22.6 g 中 25.9 g	小 19.6 g 中 23.4 g
塩分	小 - g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ひじき、だいず、ぶたにく チーズ、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とりこ、たまご ぎゅうにゅう	とりこ、みそ ぎゅうにゅう	たまご、わかめ、とりこ、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ
みどり	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン ぶなしめじ	キャベツ、もやし、にんじん にら、たまねぎ、ほうれんそう コーン	たけのこ、たまねぎ、にんじん きくらげ、キャベツ、きゅうり にんじん、コーン、ねぎ、チンゲンさい	たまねぎ、あかピーマン、アスパラガス キャベツ、きゅうり、にんじん、しそのみ かぶ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう
き	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、ワンタン、あぶら、さとう ごまあぶら	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ こんにやく、ごま	こめ、かたくりこ、ごまあぶら さとう、ごま	こめ、ごまあぶら、さとう じゃがいも、バター、ホワイトウ

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。