



2019年

6月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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唾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

栄北小学校

5日(水)・6日(木) 6年生 給食なし
26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

大面小学校

13日(木)・14日(金) 6年生 給食なし
19日(木) 3年生 給食なし
21日(金) 1年生 試食会
26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

栄中央小学校

6日(木) 6年生 給食なし
1年生 試食会
7日(金) 6年生 給食なし
13日(木) 5年1組 給食なし
21日(金) 5年2組 給食なし
26日(水)・27日(木) 5年生 給食なし

栄中学校

21日(金) 全校給食なし
28日(金) 全校給食なし

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。



	3	4	5	6	7
こんだて	ひじきのごもくに さばのみそつけやき 	かりこりあえ かみかみどんのぐ 	のりずあえ とりのしおこうじからあげ 	ちゅうかサラダ ぎょうざ 	メロン だいずサラダ
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 663 kcal 中 784 kcal	小 653 kcal 中 777 kcal	小 677 kcal 中 797 kcal	小 678 kcal 中 800 kcal	小 622 kcal 中 756 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 33.1 g	小 27.6 g 中 31.7 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 17.4 g 中 21.3 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あかみどり	さば、みそ、ひじき、だいず、あぶらあげ ぶたにく、とうふ、とりにく、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、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ、のり、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ハム、とうふ、ぶたにく とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず ハム
き	にんじん、さやいんげん、なす だいこん、ごぼう ぶなしめじ、ねぎ	きりぼしだいこん、にんじん、ごぼう ピーマン、きゅうり、かぶ、しそ だいこん、はくさい、ねぎ	こまつな、もやし、にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン	キャベツ、もやし、にんじん きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ たけのこ、にら	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ キャベツ、こまつな、トマト にんじん、メロン
き	こめ、こんにやく あぶら、さとう	こめ、むぎ、こんにやく あぶら、さとう、ごま、かたくりこ	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、じゃがいも	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、かたくりこ	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ハヤシルウ
こんだて	たくあんあえ とりにくとじゃがいものあまから 	かわりきんぴら いわしのオレンジに 	ひじきのマリネ ピーチゼリー メンチカツ 	ほうれんそうのごまあえ ぎんざけのじおやき 	じゃこサラダ とうふハンバーグ
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 692 kcal 中 799 kcal	小 627 kcal 中 743 kcal	小 603 kcal 中 870 kcal	小 685 kcal 中 796 kcal	小 587 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 26.7 g	小 23.1 g 中 27.3 g	小 16.1 g 中 26.6 g	小 31.1 g 中 35.9 g	小 18.5 g 中 22.4 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あかみどり	とりにく、だいず、わかめ とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いわし、とりにく ぎゅうにゅう	ひじき、だいず、ハム、ぶたにく ベーコン、(中のみ)ぎゅうにゅう	さけ、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、ひじき、だいず、みそ、ハム ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、チーズ、なまクリーム
き	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、だいこん、ねぎ	ごぼう、にんじん、キャベツ にら、たまねぎ、えのきたけ ねぎ、さやいんげん	きゅうり、キャベツ、こまつな たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ セロリー、トマト、もも	ほうれんそう、たまねぎ もやし、にんじん、なす、 ごぼう、さやいんげん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン にんじん、ぶなしめじ、こまつな
き	こめ、かたくりこ、こめこ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	こめ、じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう、くるまふ	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、マカロニ	こめ、じゃがいも、こんにやく あぶら、さとう、ごま	こめ、さとう、ごまあぶら、バター じゃがいも、ホワイトルウ

*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

6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

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。

おやつとおし歯

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、少しづ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。おやつ後は、歯みがきやフックウガイをしましょう。



上手なおやつのお食べ方

- ①内容に気をつけて!
- ②量に気をつけて!
- ③時間に気をつけて!

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!

おやつのお目安は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。



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



給食のお米は三条産コシカリの「七分搗き米」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	17 きゅうりのこんぶづけ ホイコーロー チーズ ごはん ワンタン スープ	18 コーンおひたし いかのピリからやき ヨーグルト ゆかりごはん さわにわん	19 かいそうサラダ アジフライごまけチャソース ごはん オニオン スープ	20 なつとうあえ だしまきたまご ごはん とんじる	21 のりナッツあえ しろみざかなのレモンソース ミルクデザート ごはん どさんこじる
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 646 kcal 中 751 kcal	小 623 kcal 中 720 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 654 kcal 中 757 kcal	小 550 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.2 g	小 27.8 g 中 31.9 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 26.2 g 中 30 g	小 19.4 g 中 - g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 - g
あかみどり	ぶたにく、こんぶ、みそ わかめ、チーズ、ぎゅうにゅう キャベツ、にんじん、ピーマン きゅうり、かぶ、にら ねぎ、もやし、たけのこ こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ワンタン、あぶら	いか、ぶたにく、ハム ヨーグルト、ぎゅうにゅう こまつな、もやし、にんじん、コーン きりぼしだいこん、たけのこ えのきたけ、ねぎ、さいいんげん こめ、さとう、しらたき	あじ、ハム、わかめ ベーコン、ぎゅうにゅう キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	たまご、なつとう、ひじき ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、しそ、だいこん たくあん、ごぼう、ねぎ	たら、ハム、のり わかめ、ぶたにく、みそ ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン、レモン
き	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ワンタン、あぶら	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、じゃがいも	こめ、ごま こんにやく、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう アーモンド、じゃがいも
こんだて	24 チーズいりナムル ぶたにくのキムチいため ごはん チンゲンサイの スープ	25 きりぼしだいこんのサラダ あつあげのごまだれ ごはん きのこじる	26 アスパラとキャベツのサラダ チリコンカーネ むぎごはん コンソメ スープ	27 ごもくはるさめいため ししゃもフライ わかめごはん もずくの みそしる	28 ごますあえ とりにくのてりやき ごはん こうやどうふの たまごとし
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 617 kcal 中 712 kcal	小 684 kcal 中 825 kcal	小 557 kcal 中 827 kcal	小 677 kcal 中 793 kcal	小 591 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.5 g	小 22.5 g 中 26.8 g	小 19.7 g 中 30.6 g	小 23.1 g 中 26.7 g	小 24.2 g 中 - g
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 - g
あかみどり	ぶたにく、チーズ、とうふ ぎゅうにゅう キムチ、たまねぎ、にら、メンマ、きくらげ きゅうり、もやし、にんじん、キャベツ チンゲンサイ、えのきたけ	あつあげ、ハム、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう きりぼしだいこん、キャベツ きゅうり、にんじん、まいたけ ぶなしめじ、なめこ、はくさい、ねぎ こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、ごま、ごまあぶら、さとう	とりにく、ぶたにく、だいず ウインナー、(中のみ)ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、さいいんげん アスパラガス、キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも	ぶたにく、もずく、あぶらあげ、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、たけのこ、にら ねぎ、えのきたけ こめ、あぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら、じゃがいも	とりにく、ぶたにく、たまご ハム、こうやどうふ こまつな、もやし、にんじん きゅうり、さいいんげん たまねぎ、たけのこ、ごぼう こめ、さとう、ごまあぶら じゃがいも、こんにやく

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。

★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。