



令和4年

5月 きゅうしょくだより ①

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

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。

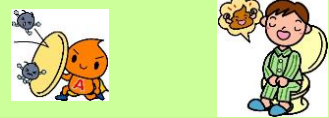


緑のなかま

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。



郷土料理紹介12日(木) 「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など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！

きゅうり旬のおさかな通信 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るそうです。栄養面では、良質なたんぱく質、鉄分などが豊富です。



	月	火	水	木	金	
こんだて	2 ごまネーズサラダ たけのことぶたにくのあんかけいため 牛乳 ごはん ワンタンスープ	5月の三条産品 きゅうり こまつな ほうれんそう アスパラ 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 ぶたにく だいず			6 かんきつくだもの こまつなのサラダ 牛乳 むぎごはん だいずいり チキンカレー	
	エネルギー	小 635 kcal 中 753 kcal	今月の予定 23日(月) 栄中央小・栄北小 大面小 給食なし 26日(木) 栄北小5・6年生 給食なし 31日(火) 大面小5年生 給食なし 小学校1年生は、5月も100ccの牛乳です。			小 636 kcal 中 759 kcal
	たんぱく質	小 26.1 g 中 30.5 g				小 23.6 g 中 27 g
	塩分	小 2.2 g 中 2.7 g				小 3.1 g 中 3.8 g
	あか	ぶたにく、だいず、わかめ とりこ、ぎゅうにゅう				だいず、とりこ、ハム ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ、ピーマン、たけのこ きくらげ、にんじん、キャベツ こまつな、もやし、にら、ねぎ				にんじん、たまねぎ きゅうり、キャベツ こまつな、かんきつくだもの こめ、おおむぎ、じゃがいも さとう、あぶら	
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごま ノンエッグマヨネーズ、ワンタンのかわ					
こんだて	9 のりずあえ とりこにのねぎしおやき 牛乳 たけのこ くるまふのみそしる	10 ほうれんそうのごまあえ ししゃものいそペライ 牛乳 ごはん さわにわん	11 きゅうりのかふうあえ しやしきしやきそぼろいため 牛乳 ごはん はるさめ スープ	12 ぜんまいに ますのしおやき 牛乳 しょうゆ おこわ とうふの すましじる	13 アスパラのコロコロサラダ 牛乳 ちゅうかめん みそラーメン スープ	
	エネルギー	小 596 kcal 中 707 kcal	小 602 kcal 中 716 kcal	小 618 kcal 中 731 kcal	小 610 kcal 中 747 kcal	小 617 kcal 中 794 kcal
	たんぱく質	小 27.9 g 中 32.3 g	小 22.3 g 中 26 g	小 26.7 g 中 31 g	小 28.2 g 中 33.4 g	小 28.2 g 中 36.2 g
	塩分	小 3 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 4.2 g
	あか	とりこ、のり、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ししゃも、あおりのり、ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、だいず とうふ、ぎゅうにゅう	ます、とりこ、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、みそ ぎゅうにゅう
みどり	たけのこ、にんじん、こまつな もやし、だいこん、キャベツ まいたけ、ねぎ	ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、ごぼう、きぬさや えのきたけ、きりぼしだいこん	たまねぎ、きりぼしだいこん えだまめ、きゅうり、キャベツ にんじん、こまつな、えのきたけ	にんじん、きりぼしだいこん たけのこ、ぜんまい、だいこん まいたけ、ねぎ もちごめ、さとう	にんじん、キャベツ、メンマ もやし、にら、ねぎ、コーン きゅうり、アスパラガス ちゅうかめん、ごまあぶら じゃがいも、さとう、しゅうまいのかわ	
き	こめ、じゃがいも くるまふ、ごまあぶら	こめ、あぶら、パンこ こむぎこ、さとう、ごま	こめ、あぶら、さとう 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。



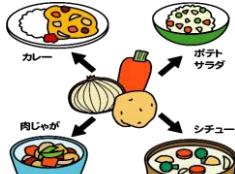
なんでも食べよう



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。

* 苦手なものを減らすコツ *

●楽しい環境で食べよう



●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て食べる「ばっかり食べ」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できず。また、苦手なも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 ごますあえ いわしのしょうがに ごはん ふきのたまごじに	17 きりざい いかのカレーあげ ごはん みそけんちんじる	18 ポパイサラダ あつあげのブルコぎいため ごはん もずくのスープ	19 わかめときゅうりのあえもの かつおフライごまケチャップソース ごはん しおちゃんごぶ〜スープ	20 ツナサラダ ハンバーグオニオンソース ごはん ほたてとアスパラのクリームに
エネルギー	小 645 kcal 中 766 kcal	小 611 kcal 中 721 kcal	小 684 kcal 中 808 kcal	小 627 kcal 中 764 kcal	小 665 kcal 中 790 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 32.1 g	小 30.8 g 中 29.1 g	小 27.9 g 中 32.3 g	小 25 g 中 30.7 g	小 30 g 中 35.6 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.3 g 中 3.8 g
あか	いわし、ハム、とりにく、たまご、きゅうりにゅう	いか、なつとう、とうふ、みそ、きゅうりにゅう	ぶたにく、あつあげ、みそ、ハム、もずく、とうふ、きゅうりにゅう	かつお、わかめ、とりにく、きゅうりにゅう	ぶたにく、とりにく、ツナ、ほたて、チーズ、きゅうりにゅう
みどり	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ふき、たけのこ、いんげん、しょうが	にんじん、こまつな、もやし、たくあん、だいこん、ごぼう、ねぎ	ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、ピーマン	キャベツ、にら、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン、アスパラガス、マッシュルーム
き	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ、さとう、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、くるまふ	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも
こんだて	23 もやしのちゅうかサラダ ウィンナーチーズはるまき ごはん あさりときムチのピリからじる	24 フレンチサラダ チキンたれカツ・タルタルソース こめこまるパン ミネストローネ	25 すきこんぶのいために さばのうめみそがけ ごはん さんさいじる	26 そくせきづけ だしまきたまご ゆかりごはん かぶのそぼろに	27 きりほしだいこんのナムル しろみぎかなのチリソース ごはん ちゅうかふうコンスープ
エネルギー	小 - kcal 中 742 kcal	小 695 kcal 中 847 kcal	小 627 kcal 中 741 kcal	小 621 kcal 中 736 kcal	小 613 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 - g 中 27.8 g	小 31.6 g 中 38 g	小 27.8 g 中 32.7 g	小 23.9 g 中 30.6 g	小 24.7 g 中 28.7 g
塩分	小 - g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ウィンナー、チーズ、ハム、あさり、きゅうりにゅう	とりにく、だいず、ペーコン、きゅうりにゅう	さば、みそ、こんぶ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、きゅうりにゅう	たまご、あつあげ、こんぶ、ぶたにく、だいず、きゅうりにゅう	メルルーサ、ハム、とうふ、きゅうりにゅう
みどり	にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、たけのこ、キムチ	にんじん、きゅうり、もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ、トマト、セロリ	うめ、にんじん、たけのこ、わらび、ねぎ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな、しそ	ねぎ、きりほしだいこん、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、にら、えのきたけ
き	こめ、はるまきのかわ、あぶら、さとう、ごまあぶら	こめこまる、あぶら、さとう、マカロニ、パン、じゃがいも、こむぎ、ノンエッグタルタルソース	こめ、さとう、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、ごま
こんだて	30 わかめとツナのごますあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん とうふのスープ	31 じゃがいものカレーきんぴら かますのてりやき ごはん なめこじる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 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 631 kcal 中 742 kcal	小 594 kcal 中 702 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.5 g	小 27.7 g 中 32.4 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	とりにく、みそ、わかめ、ツナ、とうふ、きゅうりにゅう	かます、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ、きゅうりにゅう	体を成長させるもとになる食品		
みどり	たまねぎ、ピーマン、アスパラガス、きゅうり、もやし、キャベツ	にんじん、ごぼう、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、なめこ	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	体をう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。



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。

★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。