



令和4年度

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。



よく噛んで食べるにはどうしたらいいの？

- ① 食材を大きめに切る
- ② 噛み応えのある食材を使う
 根菜、海藻、きのこ、まるごと食べる魚など
- ③ かじって食べる料理も取り入れる
- ④ 食事時間をしっかり確保する

フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 6月は「キャベツ」

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で生産されています。春キャベツは、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。



6月の給食の予定

- | | | | |
|---------------|---------|---------------|-----------|
| 1日(水) | 大面小5年なし | 15日(水)、16日(木) | 栄北小5年なし |
| 2日(木)、3日(金) | 栄北小6年なし | 22日(水)、23日(木) | 栄中なし |
| 7日(火)、8日(水) | 大面小6年なし | 23日(木)、24日(金) | 栄中央小6年なし |
| 14日(火)、15日(水) | 栄中なし | 24日(金) | 大面小5・6年なし |

	月	火	水	木	金
こんだて	6月の三条産品 キャベツ、たまねぎ、アスパラガス、こまつな、なす、ほうれんそう、こめ(七分つき)				
エネルギー	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 麩は、小麦粉のタンパク質を利用した加工食品です。いろいろな種類があり、ドーナツのような形の車麩は、三条の特産品のひとつです。もともとは煮物で食べられていましたが、最近では、カツや揚げ煮、チャンプルーなど、様々な料理で親しまれています。 給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。				
たんぱく質	1 しおナムル さんじょうさんキャベツのホイコーロー	2 いそマヨあえ めばるのやくみソースがけ	3 メロン チーズサラダ	6 わふうサラダ かみかみどんのぐ おさつスティック	7 アスパラいりひじきいため とろあじのしおやき
えんぶん	ごはん、わかめスープ	ごはん、ごまとんじり	むぎごはん、ハヤシソース	ごはん、うちまめのみそしる	ごはん、おやこじり
あか	小 606 kcal, 中 713 kcal	小 639 kcal, 中 752 kcal	小 676 kcal, 中 805 kcal	小 626 kcal, 中 735 kcal	小 620 kcal, 中 736 kcal
みどり	小 24.5 g, 中 28.6 g	小 27.3 g, 中 31.7 g	小 24.1 g, 中 28 g	小 26.3 g, 中 30.2 g	小 30.2 g, 中 35.4 g
き	小 2.5 g, 中 3.1 g	小 2 g, 中 2.2 g	小 2.9 g, 中 3.5 g	小 2 g, 中 2.4 g	小 1.8 g, 中 2.2 g
あか	ぶたにく、みそ、ハム、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	めばる、のり、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、うちまめ、ぎゅうにゅう	ひじき、だいず、ぶたにく、とうふ、とりにく、たまご、ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんじん、もやし、いら、たまねぎ、まいたけ、たけのこ	ねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、ごぼう	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、きゅうり、キャベツ、メロン	きりほしだいこん、にんじん、ごぼう、ピーマン、きゅうり、キャベツ、さつまいも、コーン、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ	にんじん、アスパラガス、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ
き	かたくりこ、ごまあぶら、ごま	こめ、あぶら、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、おおむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ
こんだて	8 たくあんナムル とりにくのチリソース	9 ツナサラダ オムレツデミグラスソース	10 ごまずあえ ちくわのいそべあげ(2こ) 中学のみチーズ		
エネルギー	小 631 kcal, 中 745 kcal	小 604 kcal, 中 719 kcal	小 633 kcal, 中 805 kcal		
たんぱく質	小 23.6 g, 中 27 g	小 23.6 g, 中 27.3 g	小 30.6 g, 中 38.6 g		
えんぶん	小 2.5 g, 中 2.7 g	小 2.3 g, 中 2.9 g	小 3.2 g, 中 3.9 g		
あか	とりにく、こんぶ、わかめ、ベーコン、ぎゅうにゅう	たまご、ツナ、とりにく、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく、わかめ、ちくわ、あおのり、中学のみチーズ、ぎゅうにゅう		
みどり	ねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、たくあん、たまねぎ、チンゲンサイ	コーン、たまねぎ、マッシュルーム、もやし、にんじん、きゅうり	にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、キャベツ、こまつな		
き	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、さとう、あぶら	こめ、ごま、こむぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま		

★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。



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。おやつのは、歯みがきやフックウガイを忘れずに！



ももぎい 旬のおさかな通信 今月は「あじ」

あじは漢字で「鰺」と書きます。味が参ってしまうほどおいしいから、という説があります。大きさは40cmくらいで、夏に旬を迎えます。縄文時代から食べられてきたと言われるあじは、古くから、日本の食卓を支えてきた魚の一つです。栄養面では、ビタミンDなどが豊富です。



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。



1日150~200kcalが目安です。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。



栄養表示でカロリーを確認しましょう！

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。



↑おすすめのおやつ↑

おすすめカミカミメニュー「いかの立田揚げ」【作り方】

【材料 4人分】

- いか 50g 4切れ
- 片栗粉 適量
- ★しょうゆ 小さじ2
- ★みりん・酒 各小さじ1
- 揚げ油 適量

- ①いかは皮をむいて両面を松笠切り（格子状の切り目）にする。 ※下処理されている冷凍品等を使用しても良いでしょう。
- ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。
- ③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 きりほしたいこんのやきそばいため 牛乳 かますのしょうがやき	14 くきわかめのサラダ 牛乳 まめなドライカレー	15 ひじきとだいずのサラダ 牛乳 しろみざかなのオニオンソース	16 なすのケチャップいため 牛乳 ぎょうざ(2こ)	17 たくあんあえ 牛乳 ぶたにくのスタミナいため
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 593 kcal 中 701 kcal	小 652 kcal 中 767 kcal	小 692 kcal 中 824 kcal	小 604 kcal 中 721 kcal	小 600 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31.2 g	小 24.2 g 中 28.3 g	小 29.7 g 中 34.5 g	小 23.7 g 中 27.5 g	小 25.9 g 中 30.1 g
えんぶん	小 1.7 g 中 2.1 g	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	かます、ぶたにく、あおのり あぶらあげ、みそ、きゅうにゅう	ぶたにく、だいず、くきわかめ とりこ、ウインナー、きゅうにゅう	メルルーサ、ひじき、だいず、ハム とりこ、チーズ、きゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、とりこ たまご、きゅうにゅう	ぶたにく、もずく、とうふ みそ、きゅうにゅう
みどり	しょうが、にんじん、ピーマン もやし、きりほしたいこん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、コーン	たまねぎ、にんじん、キャベツ コーン、アスパラガス マッシュルーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、エンギ アスパラガス	なす、たまねぎ、にんじん ピーマン、ねぎ、にら たけのこ、えのきたけ	たまねぎ、もやし、ピーマン にんじん、キャベツ、きゅうり たくあん、ねぎ、えのきたけ、こまつな
き	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら じゃがいも、さとう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、かたくり	こめ、あぶら、さとう かたくり、ぎょうざのかわ	こめ、あぶら、さとう かたくり、こまつな、じゃがいも
こんだて	20 しょうゆフレンチ 牛乳 あじのトマトソースがけ	21 アスパラとキャベツのサラダ 牛乳 ハンバーグバーベキューソース	22 ごぼうサラダ 牛乳 さばのあげだしふう	23 パンバンジー 牛乳 いかのみそマヨやき	24 くきわかめのきんぴら 牛乳 ごもくたまごやき
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 630 kcal 中 748 kcal	小 580 kcal 中 728 kcal	小 671 kcal 中 797 kcal	小 610 kcal 中 719 kcal	小 633 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.8 g	小 28.4 g 中 35.3 g	小 25 g 中 29.3 g	小 24.3 g 中 27.7 g	小 26.5 g 中 30.7 g
えんぶん	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.5 g 中 4.2 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	あじ、ハム、こうやどうふ とりこ、きゅうにゅう	ぶたにく、とりこ ベーコン、きゅうにゅう	さば、ハム、とうふ みそ、きゅうにゅう	いか、とりこ、ぶたにく、あつあげ みそ、きくらげ、きゅうにゅう	たまご、ぶたにく、くきわかめ とりこ、きゅうにゅう
みどり	トマト、にんじん、ほうれんそう もやし、コーン、たまねぎ キャベツ、たけのこ、きぬさや	キャベツ、きゅうり にんじん、アスパラガス たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ	だいこん、にんじん、キャベツ きゅうり、コーン、たまねぎ こまつな、えのきたけ、ごぼう	きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ たけのこ、こまつな	にんじん、こまつな、もやし たくあん、たまねぎ たけのこ、いんげん
き	こめ、あぶら、さとう じゃがいも、さとう	こむぎパン、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、かたくり、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら、ごま、かたくり	こめ、ごまあぶら、さとう じゃがいも、くるまふ、あぶら
こんだて	27 なつとうのごさいあえ 牛乳 ししゃもフライ(2ほん)	28 はるさめのごもくいため 牛乳 とりこのごうみやき	29 ゆかりあえ 牛乳 レバーとポテトのあげに	30 いそかあえ 牛乳 いわしのオレンジに	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)
エネルギー	小 669 kcal 中 798 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 615 kcal 中 725 kcal	小 595 kcal 中 700 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.8 g	小 27.9 g 中 31.7 g	小 25.2 g 中 28.9 g	小 24.8 g 中 29 g	小 205-214 g 中 224-421 g
えんぶん	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 未満 中 2.5 g 未満
あか	ししゃも、ひじき、なつとう とりこ、きゅうにゅう	とりこ、ぶたにく、あさり とうふ、みそ、きゅうにゅう	ぶたにく、とうふ きゅうにゅう	いわし、のり、ぶたにく たまご、きゅうにゅう	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん、こまつな、もやし たくあん、たまねぎ たけのこ、いんげん	にんじん、もやし たけのこ、こまつな えのきたけ、にら	にんじん、きゅうり キャベツ、たまねぎ こまつな、えのきたけ、なめこ	にんじん、ほうれんそう、オレンジ もやし、コーン、たまねぎ なす、ごぼう、きぬさや	体のちよしょうととのえる食品
き	こめ、あぶら、ごま、こむぎ、パン じゃがいも、さとう、かたくり	こめ、ごまあぶら じゃがいも	こめ、じゃがいも、かたくり あぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品

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 からご覧になれます。