



2019年

5月 きゅうしょくだより ②

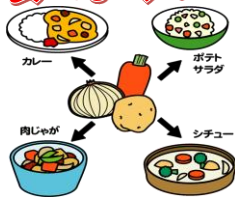
下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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

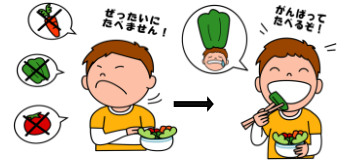


●自分で料理してみよう

●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「ぼっかり食べ」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できます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 ほしかぶのものにのべにますのしおやき しょうゆおこわ わかたけじる 三菜まつり献立	14 ごまツナサラダ レバーとポテのケチャップあえ ごはん ちゅうかふう コンスープ	15 ふきのいりにさけのわかばやき ごはん とんじる	16 フレンチサラダ チリコンカーネ ごはん ポテスープ	17 わかめときゅうりのあえもの かつおのあげにひじきふりかけ ごはん しおちゃんこ ぶ〜に 食育の日・旬を食べよう献立
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 625 kcal 中 768 kcal	小 708 kcal 中 835 kcal	小 610 kcal 中 727 kcal	小 742 kcal 中 878 kcal	小 604 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 34.1 g	小 28.1 g 中 32.6 g	小 30.7 g 中 36.2 g	小 24.4 g 中 27.9 g	小 29 g 中 33.8 g
塩分	小 4 g 中 4.5 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.5 g 中 3.4 g
あか	ます、さつまあげ、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ツナ わかめ、ベーコン、たまご、ぎゅうにゅう	さけ、とりにく、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	だいき、ぶたにく、チーズ ハム、ベーコン、ぎゅうにゅう	かつお、みそ、わかめ、いとかまぼこ とりにく、ひじき、かつおぶし
みどり	だいこん、ぜんまい、にんじん、 しいたけ、さやえんどう たけのこ、えのきたけ	こまつな、きやべつ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ しいたけ	ほうれんそう、ふき、 にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう	たまねぎ、にんじん、きやべつ、 マッシュルーム、セロリー、きゅうり とうもろこし、しめじ	もやし、にんじん、きゅうり とうもろこし、はくさい、にら えのきたけ、ねぎ
き	もちこめ、さとう	こめ、かたくりこ、こめこ じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、ごまあぶら、じゃがいも さとう、ごま、あぶら	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、くるまふ さとう、ごま
こんだて	20 かいそうサラダ だいきのスパイシーまき ごはん ミネストローネ	21 ゆかりあえ しゃきしゃきそぼろどんのぐ ごはん うちまめいり みそじる 減塩献立	22 かぶのこんぶづけ さばのみそだれかけ 小のみミルクゼリー ごはん かきたまじる	23 いそかあえ あじフライ・ごまソース ごはん わかめじる	24 チーズサラダ オムレツケチャップソース ヨーグルト ごはん はるやさいのポトフ
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	
エネルギー	小 741 kcal 中 877 kcal	小 686 kcal 中 823 kcal	小 614 kcal 中 866 kcal	小 617 kcal 中 712 kcal	小 617 kcal 中 821 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.9 g	小 25.5 g 中 30.1 g	小 25.4 g 中 37.1 g	小 21 g 中 23.6 g	小 20.8 g 中 29.4 g
塩分	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3.6 g 中 4.7 g
あか	だいき、ぶたにく、チーズ、ベーコン わかめ、いとかまぼこ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ツナ、うちまめ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さば、みそ、しおこんぶ、かまぼこ とうふ、わかめ、たまご、(中のみ)ぎゅうにゅう	あじ、いとかまぼこ、のり、とうふ わかめ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ハム、チーズ、ウィンナー ベーコン、ヨーグルト
みどり	たまねぎ、にんじん、きゅうり きやべつ、セロリー、アスパラガス マッシュルーム、トマト	だいこん、たまねぎ、えだまめ きやべつ、きゅうり、にんじん、ねぎ こまつな、えのきたけ	きゅうり、にんじん きやべつ、たくあん、かぶ ねぎ	ほうれんそう、もやし、にんじん ねぎ、えのきたけ だいこん	にんじん、たまねぎ、かぶ しめじ、セロリー
き	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう マカロニ、はるまきのかわ	こめ、じゃがいも、さとう あぶら	こめ、ごま、かたくりこ (小のみ)ミルクゼリー	こめ、あぶら、ごま、じゃがいも さとう	こめ、じゃがいも さとう、あぶら
こんだて	27 のりずあえ とりにくとくるまふのみそがらめ ごはん さわにわん	28 しょうゆフレンチ ハンバーグのごソース こめこパン クリーム シチュー	29 こもくきんぴら かますのしょうがやき ごはん なめこじる	30 ほうれんそうとコーンのおひたし しろみさかなのやくみソース ごはん もずくスープ	31 かふうあえ コーンしゅうまい(2こ) ごはん マーボー どうふ
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 662 kcal 中 779 kcal	小 668 kcal 中 736 kcal	小 617 kcal 中 717 kcal	小 602 kcal 中 711 kcal	小 610 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 35.7 g	小 30.1 g 中 33.4 g	小 28 g 中 30.7 g	小 24.7 g 中 28.7 g	小 20.9 g 中 24.4 g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3.4 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	とりにく、だいき、みそ、ツナ のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ハム、とりにく、ベーコン、チーズ ぎゅうにゅう	かます、ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たら、かつおぶし、もずく とうふ、なると、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、みそ コーンしゅうまい
みどり	ほうれんそう、もやし、だいこん にんじん、しいたけ、ごぼう たけのこ、さやえんどう	えのきたけ、しめじ、マッシュルーム ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ	にんじん、ごぼう、れんこん さやいんげん、なめこ ねぎ	ねぎ、ほうれんそう、もやし とうもろこし、にんじん えのきたけ、きぬさや	きゅうり、きやべつ、もやし にんじん、ねぎ、たけのこ、にら チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ
き	こめ、かたくりこ、こめこ くるまふ、さとう	こめこパン、じゃがいも、さとう バター、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう かたくりこ	こめ、あぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、あぶら

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。