



2019年

6月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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摂ることが大切です。

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

4日(火)	飯田小1~4年なし	18日(火)	笹岡小5・6年なし
6日(木)	全小学校5年生なし	21日(金)	長沢小、笹岡小、森町小なし
7日(金)	全小学校5年生なし		大浦小5年生なし
	長沢小1年保護者試食会		下田中なし
14日(金)	長沢小なし	26日(水)	森町小なし
	森町小6年なし		下田中3年なし
	森町小1年保護者試食会	28日(金)	笹岡小なし
			森町小5年なし
			下田中なし

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。



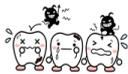
	3	4	5	6	7
月	火	水	木	金	
こんだて	ひじきのごもくに キャベツメンチカツ ごはん なすいけ けんちんじる	かりこりあえ かみかみどんのぐ ごはん まめめじる	じゃこサラダ とりにくのごまだれかけ ごはん きのごじる	たくあんあえ さばのみそづけやき ごはん どさんごじる	メロン だいずサラダ むぎごはん ハヤシライス ソース
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 720 kcal 中 851 kcal	小 609 kcal 中 737 kcal	小 690 kcal 中 744 kcal	小 626 kcal 中 754 kcal	小 582 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 34.1 g	小 26.8 g 中 31.5 g	小 24 g 中 31.7 g	小 27.6 g 中 33.3 g	小 14.3 g 中 17.7 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あかみどり	メンチカツ、ひじき、さつまあげ、だいず とりにく、あぶらあげ、とうふ、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、ぎゅうにゅう	きりほしたいこん、きゃべつ、きゅうり、にんじん こまつな、まいたけ、しめじ、なめこ、ねぎ きぬさや	きゃべつ、きゅうり、にんじん、たくあん、 もやし、たまねぎ、いんげん、コーン	にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご こまつな、キャベツ、メロン しょうが、にんにく
き	ごはん、あぶら、さとう	ごはん、おむぎ、あぶら、かたくりこ さとう	ごはん、さとう、かたくりこ、ごま	ごはん、バター	ごはん、おむぎ、ハヤシシルウ、あぶら さとう、じゃがいも
こんだて	のりずあえ とりとだいずのあまからあえ ごはん きりほし だいごんのみそじる	かわりきんぴら いわしのうめに ごはん しおちゃんご ふうスープ	ひじきのマリネサラダ とりにくのからあげ ミルクゼリー ごはん ミネストローネ	ハンサンスー にくぎょうざ ごはん ワンタン スープ	うめおかかあえ ししゃもフライ ごはん なすの やながわふう
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 684 kcal 中 825 kcal	小 689 kcal 中 811 kcal	小 551 kcal 中 664 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 26.7 g	小 23.1 g 中 27.3 g	小 22.5 g 中 26.8 g	小 23.9 g 中 27.6 g	小 27.8 g 中 33.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 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	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、だいず、ハム、 ベーコン	ぎょうざ、ハム、わかめ、ぶたにく、なると、 ぎゅうにゅう	ししゃも、ぶたにく、たまご
き	キャベツ、きゅうり、にんじん たくあん、だいごん、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、もやし、きゃべつ、たまねぎ、 にんじん、セロリ、マッシュルーム、いんげん	きゅうり、にんじん、コーン、にら、ねぎ、 もやし、たけのこ、しいたけ	きゃべつ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ なす、ごぼう、きぬさや、しいたけ

★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。おやつの後は、歯みがきやフックウがいをしましょう。



上手なおやつの食べ方

- 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



給食のお米は下田産コシカリの「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 キャベツたっぷりホイコーロー	18 コーンおひたし いかのピリからやき	19 かいそうサラダ あじフライごまけチャップ	20 いそかあえ だしまきたまご	21 ちゅうかサラダ ウイナーとチーズのつつみあげ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
わかめスープ	わかめスープ	さわにわん	オニオン スープ	とんじる	マーボー あつあげ
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 639 kcal 中 765 kcal	小 654 kcal 中 757 kcal	小 552 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.2 g	小 27.8 g 中 31.9 g	小 24.6 g 中 29.2 g	小 26.2 g 中 30 g	小 26.8 g 中 31.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく、こんぶ、みそ	いか、ぶたにく、ハム	アジフライ、かいそう、ハム、だいず	ぎゅうにゅう、たまご、かまぼこ、ぶたにく、	チーズ、ウイナー、ハム、ぶたにく、
みどり	わかめ、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ベーコン、ぎゅうにゅう	とうふ、みそ	あつあげ
き	キャベツ、にんじん、ピーマン	こまつな、もやし、にんじん、コーン	にんじん、きゅうり、キャベツ	ほうれんそう、もやし、にんじん	きゃべつ、もやし、きゅうり、にんじん、
	きゅうり、かぶ、にら	きりぼしだいこん、たけのこ	たまねぎ、しめじ	だいこん、ねぎ、ごぼう	たけのこ、にら、ねぎ、しいたけ
	ねぎ、もやし、たけのこ	えのきたけ、ねぎ、さやいんげん	パセリ		
	ごはん、さとう、	ごはん、さとう、しらたき	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら	ごはん、さとう、しらたき、じゃがいも	ごはん、あぶら、さとう
	かたくりに、あぶら		じゃがいも		
こんだて	24 はるさめのピリからいため さけのしおやき	25 なつこうのごさいあえ しろみぎかなのレモンソース	26 アスパラとキャベツのサラダ チリコンカーネ	27 きりほしだいこんのもの とりのてりやき	28 ツナサラダ だいずとひじきのチーズやき
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	コーンライス
あつあげと こまつなの みそしる	あつあげと こまつなの みそしる	もずくの みそしる	ポテトスープ	すましじる	キャベツの クリームに
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 685 kcal 中 796 kcal	小 612 kcal 中 733 kcal	小 557 kcal 中 827 kcal	小 670 kcal 中 789 kcal	小 687 kcal 中 850 kcal
たんぱく質	小 31.1 g 中 35.9 g	小 22.4 g 中 26.5 g	小 19.7 g 中 30.6 g	小 29.5 g 中 34.5 g	小 27.6 g 中 34.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたにく、あつあげ	ぎゅうにゅう、しろみぎかな、なつとう、	とり、ぶたにく、だいず	わかめ、とり、ぎゅうにゅう、とうふ	だいず、ぶたにく、チーズ、ツナ、
みどり	にんじん、たけのこ、にら、こまつな、	もやし、とうふ、あぶらあげ、ひじき	ウイナー、ぎゅうにゅう	ベーコン、生クリーム、ヨーグルト	コーン、玉ねぎ、にんじん、こまつな、
き	ねぎ、えのき	もやし、にんじん、のぎわな、たくあん、	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	きりほしだいこん、ぜんまい、たけのこ、	キャベツ、しめじ
		こまつな、ねぎ、しめじ	アスパラガス、キャベツ、きゅうり	にんじん、しいたけ、きぬさや、えのき	
	ごはん、はるさめ、シャープベツ	ごはん、あぶら、かたくりに、ごま	コーン、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう	ねぎ、こまつな	
			ごはん、さとう、ふ	ごはん、さとう、ふ	ごはん、もぎ、じゃがいも

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。