



令和4年

# 5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

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。



### 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。



### 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。



### 郷土料理紹介 13日(金) 「ぜんまい煮」

行事の時などに、もてなし料理として作られました。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。



### 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。



	月	火	水	木	金	
こんだて	2	5月の三条産品			6	
	うめおかかあえ とりのてりやき	きゅうり 小まつな ほうれんそう			ごまあえ ししゃもいそペフライ2こ	
	たいやきアイス	アスパラ			ごはん さわにわん	
	たけのこ ごはん わかめの おすいもの	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			小 592 kcal 中 704 kcal	
	子どもの日献立	ぶたにく			小 22 g 中 25.3 g	
エネルギー	小 607 kcal 中 732 kcal	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			小 1.9 g 中 2.2 g	
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.4 g	小学校1年生は、 5月も100cc の牛乳です。			小 22 g 中 25.3 g	
塩分	小 2.8 g 中 3.1 g	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			小 1.9 g 中 2.2 g	
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり かつおぶし なると とうふ わかめ なまクリーム	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			小 592 kcal 中 704 kcal	
みどり	たけのこ きゅうり きゃべつ とうもろこし うめ ねぎ だいこん えのき にんじん	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			小 22 g 中 25.3 g	
き	こめ あずき さとう こむぎこ	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			小 1.9 g 中 2.2 g	
こんだて	9	10	11	12	13	
	すきごんぶのいために さばのうめみそかけ	小まつなごまネーズサラダ	かふうあえ いかのカレーあげ2こ	ツナサラダ ぎょうざ2こ	ぜんまいに ますのしおやき	
	ごはん わかたけじる	たけのこのあんかけどんぐり	ごはん けんちんじる	ちゅうかめん みそラーメン スープ	ミルクデザート しょうゆ おこわ とうふの すましじる	
	エネルギー	小 644 kcal 中 759 kcal	小 684 kcal 中 796 kcal	小 596 kcal 中 705 kcal	小 620 kcal 中 733 kcal	小 584 kcal 中 701 kcal
	たんぱく質	小 27.4 g 中 32.5 g	小 30.2 g 中 35 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 25.3 g 中 29.7 g	小 28.2 g 中 32.5 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3 g	
あか	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ うちまめ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると わかめ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう ます とり になと とうふ	
みどり	にんじん しいたけ さやいんげん うめ たけのこ ねぎ わらび ふき	たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな きゃべつ にんじん いら ねぎ もやし	きゅうり きゃべつ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ	にんじん きゃべつ もやし メンマ いら ねぎ きくらげ とうもろこし きゅうり こまつな	だいこん ぜんまい たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん こまつな ねぎ	
き	こめ かたくりにあぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ かたくりこむぎこ	こめ かたくりにあぶら ごまあぶら ごま さとう	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	こめ 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。



令和4年

# 5月 きゅうしよくだより ②

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

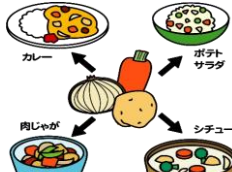
## なんでも食べよう



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

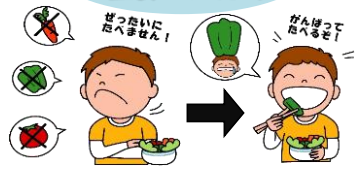


●おうちの人といっしょに料理してみよう

●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、白いごはんとの味のバランスがとれて、おいしく食べることが出来ます。また、苦手なもの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 そくせきづけ いわしのしょうがに 牛乳	17 もやしちゅうかサラダ 牛乳 とりにくのねぎしおやき 中のみチーズ	18 フレンチサラダ 牛乳 ハンバーグオニオンソース	19 わかめときゅうりのあえもの 牛乳 かつおフライごまケチャップソース	20 ゆかりあえ 牛乳 とりにくアスパラのみそいため
エネルギー	小 608 kcal 中 733 kcal	小 607 kcal 中 755 kcal	小 643 kcal 中 749 kcal	小 637 kcal 中 746 kcal	小 601 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 34.3 g	小 23.6 g 中 30.8 g	小 28.4 g 中 32.5 g	小 30.1 g 中 34.9 g	小 24.7 g 中 28.5 g
塩分	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう いわし こんが かまぼこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ 中のみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう かつお わかめ ツな とりにく	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ かまぼこ とうにゅう
みどり	きやべつ きゅうり にんじん だいこん ふき たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな	にんじん ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	たまねぎ きやべつ こまつな パプリカ とうもろこし にんじん アスパラガス マッシュルーム	もやし きゅうり とうもろこし きやべつ にんじん いら えのき ねぎ	たまねぎ こまつな アスパラガス きやべつ きゅうり にんじん えのき ねぎ しそ ほうれんそう
き	こめ ごま じゃがいも ふ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら	こめ さとう あぶら こむぎこ	こめ さとう ごま ふ あぶら	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ
こんだて	23 きりほしだいこんナムル 牛乳 ワインナーチーズはるまき	24 じゃがいりしょうゆフレンチ 牛乳 えびかつ	25 かぶときゅうりのこんぶづけ 牛乳 シャキシャキそぼろどんのぐ	26 かんきつくだもの 牛乳 ひじきのマリネ	27 きりざい 牛乳 とりにくとくるまふのあげに
エネルギー	小 — kcal 中 822 kcal	小 626 kcal 中 780 kcal	小 651 kcal 中 782 kcal	小 686 kcal 中 831 kcal	小 691 kcal 中 — kcal
たんぱく質	小 — g 中 27.5 g	小 28.5 g 中 30.6 g	小 27.4 g 中 32.3 g	小 23.5 g 中 27.6 g	小 31 g 中 — g
塩分	小 — g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 — g
あか	ぎゅうにゅう ワイナー チーズ ハム とうふ	ぎゅうにゅう えび ちりめんじゃこ ペーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こんが あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム ひじき	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なつとう ひじき うちまめ なまあげ みそ
みどり	さやいんげん だいこん きやべつ こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ えのき にんじん ほうれんそう	きやべつ もやし にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん トマト	たまねぎ えだまめ かぶ きゅうり きやべつ にんじん こまつな ねぎ だいこん	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり もやし かんきつくだもの	にんじん だいこん こまつな ふき わらび ねぎ なめこ
き	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	こめこパン パンこ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル マカロニ	こめ さとう あぶら	こめ おおむぎ あぶら カレールウ さとう	こめ かたくりこ あぶら ふ じゃがいも
こんだて	30 わかめのごまずあえ 牛乳 ひじきいたまごやき	31 じゃがいものカレーきんぴら 牛乳 めばるのたつたあげ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳 (ぎゅうにゅう)	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 635 kcal 中 761 kcal	小 609 kcal 中 733 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 23 g 中 26.8 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	ぎゅうにゅう ひじき たまご わかめ ツな ぶたにく	ぎゅうにゅう めばる さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	きゅうり もやし たまねぎ にんじん こまつな たけのこ しいたけ	ごぼう にんじん なめこ ねぎ だいこん ほうれんそう	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	こめ あぶら じゃがいも さとう	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。



★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。