



令和4年度

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！

歯をじ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

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。



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。



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

2日(木) 飯田小1～4年なし	10日(金) 全小学校5年なし 笹岡小2年試食会	17日(金) 長沢小5・6年なし 笹岡小なし
6日(月) 大浦小5・6年なし	13日(月) 森町小5・6年なし	20日(月) 笹岡小なし
7日(火) 飯田小1～4年なし	14日(火) 下田中なし	22日(水) 23日(木) 下田中なし
9日(木) 全小学校5年なし 長沢小2年なし		23日(木) 24日(金) 全小学校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 なす アスパラガス こまつな 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。				
たんぱく質	1 カリコリあえ 牛乳 さんじょうきゃべつのはいこーろー ごはん もずくスープ 小 559 kcal 中 742 kcal 小 25 g 中 31.6 g 小 2 g 中 2.4 g				
えんぶん	2 ひじきサラダ 牛乳 しろみざかなのオニオンソース えだまめ ライス アスパラ クリームスープ 小 684 kcal 中 776 kcal 小 27.7 g 中 31.4 g 小 2.8 g 中 3.2 g				
あか	3 きゅうりのちゅうがをあえ 牛乳 かみかみどんのく アップルシャーベツト むぎごはん まめの かくれんぼじる かみかみ献立 小 641 kcal 中 757 kcal 小 26.8 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.9 g				
みどり	6 かおりあえ 牛乳 ポテトとレバーのケチャップがらめ ごはん なめこの スープ 小 632 kcal 中 733 kcal 小 25.6 g 中 29.7 g 小 2.1 g 中 2.2 g				
き	7 きわかめのきんぴら 牛乳 あつやきたまご ごはん しおにくじゃが 小 612 kcal 中 724 kcal 小 26.3 g 中 30.6 g 小 2.7 g 中 3.1 g				
あか	8 さくらんぼ小2中3こ 牛乳 うまいかサラダ むぎごはん ハヤシライス 小 658 kcal 中 823 kcal 小 25.2 g 中 30.5 g 小 2.9 g 中 3.2 g				
みどり	9 こまつなサラダ 牛乳 にくしゅうまい2こ こめこめん マーボースープ 小 665 kcal 中 837 kcal 小 29.2 g 中 36 g 小 2.6 g 中 3.1 g				
き	10 ひじきいため 牛乳 とろあじのしおやき ごはん おやこじる 小 596 kcal 中 764 kcal 小 32.5 g 中 37.7 g 小 2.4 g 中 2.8 g				

★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！



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。



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。



ももが旬のおさかな通信 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。



↑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】
 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。
 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ます。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 ごぼうサラダ ししゃもフライ小1中2こ	14 わふうサラダ えびとアーモンドのかみかみあげ	15 ひとしおやさい ハンバーグのケチャップソース	16 わかめのすのもの きんぴらどんのぐ	17 こんぶあえ いかのしおこうじやき
エネルギー	小 678 kcal 中 789 kcal	小 654 kcal 中 — kcal	小 621 kcal 中 806 kcal	小 615 kcal 中 758 kcal	小 636 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 22.4 g 中 25.7 g	小 29.9 g 中 — g	小 25.9 g 中 33.2 g	小 29.5 g 中 33.6 g	小 34.6 g 中 36.6 g
えんぶん	小 1.8 g 中 2 g	小 2.4 g 中 — g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ハム なまあげ だいたず みそ	ぎゅうにゅう とりく えび だいたず ちりめんじゃこ のり かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とうふ ぶたにく とりく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼこ とりく あぶらあげ	ぎゅうにゅう いか こんぶ ぶたにく なまあげ だいたず みそ
みどり	にんじん きゅうり きやべつ ごぼう とうもろこし たまねぎ こまつな えのき	にんじん きゅうり きやべつ こまつな とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たまねぎ しめじ きゅうり きやべつ とうもろこし にんじん もやし えのき	にんじん ごぼう さやいんげん まいわけ たけのこ かぶ きゅうり みかん いら きやべつ ねぎ えのき	きやべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ
き	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	こめ かたくりこ こめ あぶら アーモンド さとう	こめ バター さとう	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう くるまふ	こめ じゃがいも
こんだて	20 しょうゆフレンチ あじのごまケチャップソース	21 メロン マカロニいりミートソテー	22 アスパラいため ウインナーチーズはるまき	23 きりぼしナムル チーズタッカルビ	24 くきわかめのサラダ まめなドライカレー
エネルギー	小 655 kcal 中 823 kcal	小 588 kcal 中 727 kcal	小 695 kcal 中 — kcal	小 636 kcal 中 — kcal	小 608 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 34.3 g	小 25 g 中 30.3 g	小 26.4 g 中 — g	小 27.9 g 中 — g	小 21.8 g 中 28 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 — g	小 2.8 g 中 — g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう あじ ハム とりく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ウインナー だいたず	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ だいたず ベーコン とりく	ぎゅうにゅう とりく チーズ ハム あさり	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ ウインナー
みどり	にんじん ほうれんそう もやし きやべつ とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ さやいんげん	たまねぎ にんじん トマト アスパラガス きやべつ こまつな メロン	さやいんげん にんじん たまねぎ きやべつ アスパラガス エリンギ とうもろこし セロリ しめじ トマト	だいこん ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし きやべつ きゅうり アスパラガス マッシュルーム
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	コッペパン バター マカロニ じゃがいも	こめ こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	27 いそかあえ いわしのオレンジに	28 パンパンジー キムタクどんのぐ	29 なっとうのごさいあえ さばのやさいあんかけ	30 きゃべつとじゃこのいためもの とりのちゅうかてりやき	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
エネルギー	小 596 kcal 中 773 kcal	小 592 kcal 中 780 kcal	小 658 kcal 中 819 kcal	小 627 kcal 中 775 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 32.7 g	小 29.3 g 中 34.5 g	小 29.4 g 中 36.7 g	小 27.5 g 中 32.7 g	小 205-214 g 中 224-421 g
えんぶん	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満
あか	ぎゅうにゅう のり ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう さば なっとう ひじき とりく とうふ あぶらあげ	ヨーグルト とりく ちりめんじゃこ かつおぶし あさり とうふ みそ	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん ほうれんそう もやし なす とうもろこし たまねぎ ごぼう さやいんげん しいたけ	にんじん たまねぎ ほうさい だいこん えだまめ きゅうり もやし チンゲンサイ えのき メンマ	にんじん ピーマン しいたけ もやし こまつな だいこん たまねぎ ごぼう えのき たけのこ	にんじん きやべつ ピーマン とうもろこし ねぎ こまつな えのき	体のちよしょうそとのえる食品
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	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。