



令和4年

# 5月 きゅうしょくだより ①

真館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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、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。体の中で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。



### 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。



### 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てきました。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！

### きゅうしょく旬のおさかな通信 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。



	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 とりにくのてりやき こどものデザート	今月の予定			コーンおひたし ししゃものいそべフライ(小1・中2) ちりめんカレーふりかけ	
	たけのこ ごはん わかめの おすいもの	16日(月) 裏館小なし 23日(月) 上林小なし、 大島小なし、 須賀小なし			ごはん さわにわん	
	子どもの日献立	25日(水) 上林小6年なし 26日(木) 上林小6年なし 31日(火) 裏館小5年なし			小 639 kcal 中 751 kcal 小 24.2 g 中 27.9 g 小 2.2 g 中 2.5 g	
	エネルギー たんぱく質 塩分	給食のお米は 三条産コシヒカリ の「七分づき米」 を使用しています			ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ししゃも あぶらあげ あおのり もやし こまつな きゅうり コーン きりぼしだいこん にんじん ごぼう しらたき えのきたけ ほうれんそう こめアーモンド ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ	
	あか みどり き	小学校1年生は、 5月も100cc の牛乳です。				
こんだて	9	10	11	12	13	
	くきわかめのサラダ さばのうめみそかけ	こまつなごまネーズサラダ たけのこのあんかけどんぐり	きりざい いかのかりんあげ	かんきつくだもの こまつなとナッツのサラダ	ぜんまいに ますのしおやき	
	ごはん さんさいいり わかたけじり	ごはん ワندان スープ	ごはん けんちんじり	むぎごはん だいずいり チキンカレー	しょうゆ おこわ とうふの すましじり	
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 634 kcal 中 718 kcal 小 23.4 g 中 25.6 g 小 2.9 g 中 3.6 g	小 640 kcal 中 767 kcal 小 28.2 g 中 33 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 620 kcal 中 721 kcal 小 30.7 g 中 34.8 g 小 2 g 中 2.2 g	小 720 kcal 中 862 kcal 小 23.4 g 中 27 g 小 2.5 g 中 3 g	小 621 kcal 中 733 kcal 小 30.4 g 中 35.6 g 小 1.9 g 中 2.4 g
	あか みどり き	ぎゅうにゅう さば みそ くきわかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なると わかめ とりにく	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき かつおぶし あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ます とりにく なると とうふ
	うめ もやし こまつな コーン にんじん たけのこ ねぎ わらび みずな やまうど	たまねぎ きぬさや たけのこ きくらげ こまつな キャベツ にんじん いら ねぎ もやし	にんじん たくあん のぎわな だいこん ごぼう ねぎ しめじ こんにゃく	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ こまつな かんきつくだもの	ほしかぶ ぜんまい たけのこ にんじん ほししいたけ きやいんげん だいこん こまつな ねぎ しらたき もちごめ さとう ミルクデザート きんときまめ	
こめ さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ わんたん	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレー粉 アーモンド			

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

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

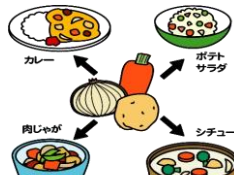
## なんでも食べよう



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れば、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、白いごはんと味のバランスがとれて、おいしく食べることができます。また、苦手なもののお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 ごはん ふぎのたまご とじに	17 じゃこいりしょうゆフレンチ えびかつ ごはん ミネストローネ	18 もやしちゅうかサラダ とりにくのねぎしおやき ごはん あさりキムチのピリからじる	19 わかめときゅうりのあえもの かつおフライごまケチャップソース ごはん しおちゃんごぶ〜スープ	20 ポパイサラダ あつあげちゅうかいのため ごはん もずくのみそしる
エネルギー	小 623 kcal 中 738 kcal	小 611 kcal 中 736 kcal	小 577 kcal 中 710 kcal	小 616 kcal 中 721 kcal	小 624 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 30.6 g 中 36.1 g	小 28.7 g 中 34.7 g	小 25.8 g 中 32.1 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 27.8 g 中 32.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう いわし こんが さまほこ とりにく たまご	ぎゅうにゅう えび ちりめんじゃこ ベーコン たら	ぎゅうにゅう とりにく ハム あさり 中:チーズ	ぎゅうにゅう かつお わかめ ツナ とりにく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ハム もずく あぶらあげ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たけのこ こまつな ふき たまねぎ たけのこ こまつな ほしいたけ しょうが	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん キャベツ トマト	にんじん こまつな もやし キムチ キャベツ たけのこ ほしいたけ ねぎ	もやし きゅうり コーン キャベツ にんじん いら えのきたけ ねぎ	たまねぎ あかパプリカ きパプリカ ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな
き	こめ ごま じゃがいも くるまふ あぶら さとう	こめパン ノンエッグタルタルソース パン オリーブゆ じゃがいも マカロニ こむぎこ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま くるまふ パン こむぎこ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
こんだて	23 きりほしだいこんのナムル しろみぎかなのチリソース ごはん ちゅうかごぶ コーンスープ	24 フレンチサラダ ハンバーグオニオンソース カレーふうみ ライス ほたてとアスパラのクリームに	25 かぶときゅうりのごんぶづけ シャキシャキそぼろどんぐ ごはん はるさめ スープ	26 かんきつくだもの ジャがいもとごまかなのアーモンドがらめ ちゅうかめん みそラーメン スープ	27 ゆかりあえ ひじきいりたまごやき ごはん かぶのそぼろに
エネルギー	小 604 kcal 中 716 kcal	小 704 kcal 中 756 kcal	小 635 kcal 中 761 kcal	小 662 kcal 中 765 kcal	小 640 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.2 g	小 27.3 g 中 30.1 g	小 22.7 g 中 26.6 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 22.7 g 中 26.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.9 g	小 1.5 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう しろみぎかな ハム とうふ	ぎゅうにゅう ツナ ほたて チーズ なまクリーム ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こんぶ とうふ なると	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず がえりいぼし	ぎゅうにゅう ひじき たまご あつあげ ぶたにく だいず
みどり	ねぎ きりほしだいこん キャベツ コーン こまつな きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり あかパプリカ コーン たまねぎ マッシュルーム アスパラガス にんじん	えだまめ かぶ きゅうり にんじん キャベツ こまつな たまねぎ きりほしだいこん	キャベツ にんじん もやし メンマ いら ねぎ きくらげ コーン かんきつくだもの	キャベツ もやし きゅうり しそ かぶ にんじん こまつな たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ
き	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも バター こむぎこ	こめ さとう はるさめ あぶら	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも ごま でんぶん アーモンド さとう あぶら	こめ あぶら さとう でんぶん
こんだて	30 わかめのごまずあえ とりにくとアスパラののみそいため ごはん とうふスープ	31 ごもくきんぴら めばるのたつたあげ ごはん なめこじる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	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 644 kcal 中 759 kcal	小 596 kcal 中 706 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal		
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.7 g	小 26.9 g 中 31.4 g	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満		
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ ツな とうふ さまほこ	ぎゅうにゅう めばる ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	たまねぎ ピーマン アスパラガス きゅうり もやし にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	にんじん ごぼう こんやく たけのこ さやいんげん 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 でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめ でんぶん あぶら 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。