



令和4年度

6月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。



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

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1日(水) 裏館小5年なし | 16日(木) 裏館小6年なし、須頃小6年なし |
| 2日(木)・3日(金) 大島小6年なし | 17日(金) 須頃小6年なし |
| 7日(火) 須頃小5・6年なし | 22日(水) 第三中なし、大島中なし |
| 14日(火) 第三中なし、大島中なし | 23日(木) 第三中なし |
| 15日(水) 裏館小6年なし | 29日(水)・30日(木) 上林小5年なし |

	月	火	水	木	金			
こんだて	6月の三条産品 							
エネルギー	郷土料理紹介「車麩を使った料理」 給食では味噌汁や鍋物、揚げ煮などのさまざまな調理法で登場します。							
たんぱく質	1 カリコリうめあえ さんじょうキャベツのホイコーローチーズ ごはん もずくスープ 2 ひじきとだいずのサラダ しろみぎかなのオニオンソース ごはん クラムチャウダー 3 ちゅうかきゅうり カミカミどんぶりのく むぎごはん まめのかくれんぼじる かみかみ献立							
えんぶん	6 ごぼうサラダ さばのあげだし ごはん ごまつなのみそしる 7 くきわかめのきんぴら たまごやき ごはん しおにくじゃが 8 たくあんサラダ とりはくとこうやどうふのあげに ごはん わかめじる 9 メロン うまいかサラダ むぎごはん ハヤシソース 10 アスパラいりひじきいため メバルのしおやき ごはん おやこじる							
エネルギー	小 620 kcal 中 725 kcal	小 665 kcal 中 792 kcal	小 591 kcal 中 702 kcal	小 681 kcal 中 813 kcal	小 634 kcal 中 749 kcal			
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.2 g	小 25 g 中 29.5 g	小 25.8 g 中 29.7 g	小 24.2 g 中 28.2 g	小 25.9 g 中 29.7 g			
えんぶん	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g			
あか	ぶたにく かつおぶし とうふ チーズ もずく みそ きゅうりにゅう キャベツ にんじん ビーマン ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり うめぼし たまねぎ えのきたけ こまつな ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	メルルーサ だいず ひじき ハム あさり ベーコン とうにゅう のむヨーグルト たまねぎ キャベツ こまつな にんじん アスパラガス ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ きゅうりにゅう にんじん ごぼう ビーマン しょうが にんにく きりぼし だいこん こんにやく きゅうり たまねぎ こまつな しめじ ごはん むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラーゆ じゃがいも	さば ハム なまあげ みそ きゅうりにゅう だいこん ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ こまつな えのきたけ ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	たまご さつまあげ くきわかめ ぶたにく みそ きゅうりにゅう にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ しいたけ さやいんげん ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも くるまふ あぶら	とりこ とうやどうふ かつおぶし わかめ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ もやし ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぶたにく いか わかめ きゅうりにゅう にんじん たまねぎ にんにく グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり えだまめ メロン ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ ごま ごまあぶら	メバル ひじき ぶたにく とりこ たまご きゅうりにゅう アスパラガス にんじん こんにやく たけのこ たまねぎ えのきたけ こまつな ごはん あぶら さとう かたくりこ

★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。



令和4年度

6月 きゅうしよくだより



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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！



ももい旬のおさかな通信 今月は「あじ」

あじは漢字で「鰺」と書きます。味が参ってしまふほどおいしいから、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。



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。



↑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】

- いか 50g 4切れ 片栗粉 適量 ①いかは皮をむいて両面を松ざり切り（格子状の切り目）にする。
- ★しょうゆ 小さじ2 揚げ油 適量 ※下処理されている冷凍品等を使用しても良いですよ。
- ★みりん・酒 各小さじ1 ②ビニール袋に★の調味料を入れて①を30分程つける。
- ③②に片栗粉をまがして油で揚げろ。



	月	火	水	木	金
こんだて	13 パンパンジー シューマイ	14 ツナサラダ カルカルグラタン	15 ハニートマトサラダ いかのしおこうじあげ	16 キャベツサラダ ハンバーグデミソース	17 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ (小学1年、中学2年)
エネルギー	小 663 kcal 中 817 kcal	小 633 kcal 中 711 kcal	小 691 kcal 中 819 kcal	小 600 kcal 中 750 kcal	小 686 kcal 中 855 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 33.3 g	小 31 g 中 30.6 g	小 27 g 中 31.3 g	小 25.4 g 中 31.6 g	小 25.9 g 中 33.2 g
えんぷん	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	シューマイ とりにく なまあげ ぶたにく みそ きゅうにゆう	えび こうやどうふ とりにく なまクリーム チーズ ツナ ベーコン きゅうにゆう	いか ハム あぶらあげ とろろ みそ きゅうにゆう	ハンバーグ とりにく わかめ なたねがし あさり きゅうにゆう	ししゃも なつとう ひじき とりにく かまぼこ きゅうにゆう
みどり	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ もやし たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	かぼちゃ たまねぎ とろろこし ブロッコリー パセリ キャベツ こまつな にんじん セロリ にんにく トマト いんげんまめ	にんじん えだまめ とろろこし ごぼう だいこん こんにやく こまつな ねぎ	たまねぎ エリンギ キャベツ こまつな にんじん とろろこし はくさい	にんじん こまつな のぎわな たくあん たまねぎ たけのこ こんにやく しいたけ さやいんげん
き	ごはん ごま さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	パン あぶら さとう オリーブゆ ホワイトルウ	ごはん かたくりこ こめ あぶら じゃがいも オリーブゆ はちみつ	ごはん あぶら ごまあぶら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ
こんだて	20 しょうゆフレンチ アジのソースたつた	21 わかめのすのもの きんぴらどんぶりのぐ ヨーグルト	22 きりぼしナムル チーズスタッカルビ	23 じゃこサラダ ちくわのいそべあげ	24 はるさめとこまつなのサラダ スタミナレバー
エネルギー	小 650 kcal 中 770 kcal	小 656 kcal 中 764 kcal	小 605 kcal 中 707 kcal	小 627 kcal 中 847 kcal	小 679 kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.6 g	小 26.2 g 中 29.5 g	小 26.9 g 中 31.6 g	小 28.4 g 中 37.4 g	小 29.6 g 中 34.3 g
えんぷん	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	アジ ハム とりにく こうやどうふ きゅうにゆう	ぶたにく わかめ かまぼこ あぶらあげ みそ きゅうにゆう ヨーグルト	とりにく チーズ あさり きゅうにゆう	あぶらあげ ぶたにく ちくわ たまご あおのり ちりめんじゃこ きゅうにゆう	ぶたにく ぶたレバー かまぼこ あぶらあげ わかめ みそ きゅうにゆう
みどり	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ とろろこし たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ さやえんどう	ごぼう にんじん まいたけ たけのこ さやいんげん こんにやく きゅうり かぶ だいこん こまつな みかん	きりぼしだいこん パセリ しょうが にんにく ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ こまつな とろろこし	にんじん とろろこし もやし キャベツ ねぎ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら ごま	めん あぶら こむぎこ さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ
こんだて	27 くきわかめのサラダ マメなドライカレー	28 いそかあえ いわしのオレンジに	29 キャベツとごぎかなのいためもの とりにくのピリからやき	30 こんにやくサラダ あつあげのにくみそソース	31 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
エネルギー	小 646 kcal 中 763 kcal	小 600 kcal 中 711 kcal	小 600 kcal 中 707 kcal	小 650 kcal 中 780 kcal	小 632 kcal 中 842 kcal
たんぱく質	小 21.5 g 中 24.8 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 27.1 g 中 31.6 g	小 24.5 g 中 28.7 g	小 20.5-21.4 g 中 22.4-22.1 g
えんぷん	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 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	ぶたにく だいず くきわかめ ツナ ウインナー きゅうにゆう	いわし のり ぶたにく たまご きゅうにゆう	とりにく ちりめんじゃこ あさり みそ なまあげ きゅうにゆう	なまあげ ぶたにく みそ かまぼこ とりにく あぶらあげ きゅうにゆう	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ キャベツ とろろこし しめじ アスパラガス	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ なす たまねぎ ごぼう しいたけ さやえんどう こんにやく	キャベツ ピーマン にんじん とろろこし えのきたけ こまつな	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり キャベツ こんにやく こまつな ねぎ	体のちよよしととのえる食品
き	ごはん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも カレールウ	ごはん さとう あぶら	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こむぎこ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま	体をくら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。