



2019年

5月 きゅうしよくだより ①

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

新緑がまぶしい季節になりました。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り、つかれもたまってくる頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体で毎日を過ごせるようにしましょう。



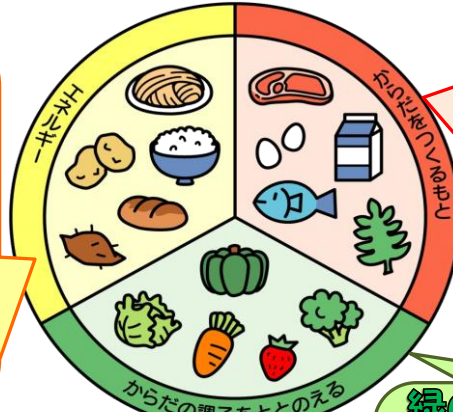
食べ物の働きを知ろう！

黄色のなかま

エネルギーとして、体を動かすもとになります。黄色のなかまには、ごはん、パン、めんなどがあります。

不足すると...

- ・頭がはたらかない。
- ・力が出ない。
- ・体温が上がらない。



赤のなかま

筋肉や骨、血液など体をつくるもとになります。赤色のなかまには、魚、肉、卵、大豆などがあります。

不足すると...

- ・骨がよくなり、おれやすくなる。
- ・貧血になったり、つかれやすくなったりする。
- ・身長や体重が増えにくくなる。



緑のなかま

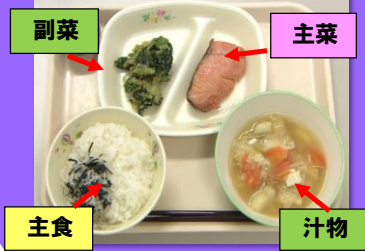
体の調子をとのえて、病気やストレスからまもってくれます。緑のなかまには、やさいやくだものなどがあります。

不足すると...

- ・気分がイライラする。
- ・かぜや病気にかかりやすくなる。
- ・べんびになる。



おぜんの形で食べましょう



栄養のバランスのとれた食事をするには、主食、主菜、副菜、汁物をそろえた「おぜんの形」で食べるのがおすすめです。

左の写真を見てください。「おぜんの形」には、「黄色のなかま」「赤のなかま」「緑のなかま」がそろっていますね。



給食だよりに、黄赤緑の食べ物をグループ分けして表示してあります。給食だよりを見て、バランスよく食べましょう。



	月	火	水	木	金	
			1 天皇即位の日	2 国民の休日	3 憲法記念日	
こんだて	5月の三条産品 こまつな きゅうり ほうれんそう ぶたにく だいず		今月の予定 13日(月) 第三中なし 15日(水) キッズデイのためなし 21日(火) 第三中1年なし 22日(水) 第三中1年なし 27日(月) 小学校なし		フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 今月は「きゅうり」です! 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、昔から利用されています。やわらかくて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!	
ドリンクタイム	給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています 小学校1年生には、今月も100cc入りの牛乳が届きます。					
エネルギー	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) しゅしよく しるもの		7 しょうゆフレンチドライカレーのぐデザート ごはん ポテトスープ	8 はるさめサラダ さばのみそだれかけ ごはん とんじる	9 のりナッツあえ とけのしおこうじやき たけのごはん わかめのおすいもの	10 きざみつけ ししゃものたつたあげ ごはん じゃがいものそぼろに
たんぱく質	小 26g 中 34g		小 22.2g 中 26g	小 18.5g 中 29.7g	小 24.7g 中 28.7g	小 17.3g 中 20.9g
塩分	小 2.0以下g 中 2.5以下g		小 2.5g 中 3.1g	小 1.9g 中 2.7g	小 3.2g 中 3.6g	小 2.3g 中 3.3g
あか	体を成長させるもとになる食品		ぶたにく だいず チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	さば かまぼこ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく のり わかめ なたとうふ ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく とりにく かまぼこ
みどり	体のちようしをととのえる食品		にんじん たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし とうもろこし パセリ マッシュルーム	こまつな にんじん きゅうり しょうが だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	たけのこ こまつな キャベツ にんじん ねぎ はくさい えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ こんにやく たけのこ しいたけ きやいんげん
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		ごはん あぶら じゃがいも カレールウ デザート	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも はるさめ	ごはん アーモンド	ごはん あぶら かたくりこ じゃがいも さとう

★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。



2019年

5月 きゅうしょくだより ②

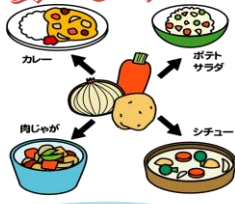
裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

すききらいなく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、少しずつすききらいをなおしていきますよ。

すききらいなく食べよう!

偏食をなおす5つのポイント

●楽しい環境で食べよう



●いろいろな料理で食べてみよう

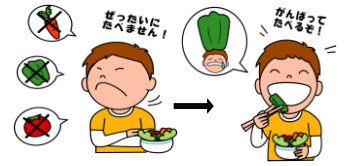


●自分で料理してみよう

●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



主食とおかずを交互に食べよう

最近、食事の時に、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に食べる「ぼっかり食べ」をしている子が目立ちます。これでは、日本独特の「口中調味」ができず、食べ残しにもつながります。主食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、味のない白いごはんとも味のバランスがとれて、おいしく食べることが出来ます。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 じゃこサラダ あげだしのにくみそソース ごはん もやしのみそしる	14 ぜんまいとたけのこのにめ ますのしおやき せきはん すましじる 三条まつり献立	15 キッズデイ ごはん もずくスープ	16 こまつなのサラダ あつあげのちゅうかいため ごはん ワンタンスープ	17 わかめときゅうりのあえもの かつおのあげに ごはん しおちゃんこふへスープ 食育の日・旬を食べよう献立
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 684 kcal 中 820 kcal	小 631 kcal 中 741 kcal	小 539 kcal 中 787 kcal	小 623 kcal 中 739 kcal	小 508 kcal 中 630 kcal
たんぱく質	小 23.2 g 中 27.7 g	小 27.9 g 中 32.4 g	小 19.7 g 中 30.1 g	小 26.8 g 中 30.9 g	小 18.4 g 中 22.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.9 g 中 4.7 g	小 1.8 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	なまあげ ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ます とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	とりにく みそ もずく かまぼこ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ ツナ なた わかめ とりにく ぎゅうにゅう	かつお みそ わかめ かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん もやし だいこん	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 こんにやく ほうれんそう きんときまめ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん いら ねぎ もやし たけのこ しいたけ	たまねぎ ピーマン しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん いら ねぎ もやし たけのこ しいたけ	きゅうり しょうが もやし とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん いら しめじ ねぎ しょうが にんにく
き	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう	せきはん さとう ふ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう ラー油	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら ワンタンのかわ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら くるまふ こむぎこ パンこ
こんだて	20 なっとうあえ いかのかりんあげ ごはん さわにわん	21 かいそうサラダ でりやきハンバーグ ごはん あさりとキムチのピリカラじる	22 かふうあえ とりにくとアスパラのみそいため ごはん もずくスープ 減塩献立 ちずくの素材の風味をいかに	23 しらたきのツルツルいため アジのしょうがやき ごはん あおなとじゃがいものみそしる	24 かんきつくだものひじきいりサラダ むぎごはん だいずいりポークカレー
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 638 kcal 中 758 kcal	小 636 kcal 中 748 kcal	小 539 kcal 中 787 kcal	小 601 kcal 中 713 kcal	小 575 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 32.6 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 19.7 g 中 30.1 g	小 24 g 中 28 g	小 15.9 g 中 19.6 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.3 g 中 4 g
あか	いか なっとう ひじき ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ハンバーグ かいそう とりにく あさり ぎゅうにゅう	とりにく みそ もずく かまぼこ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	アジ ベーコン あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく たいず ぎゅうにゅう ひじき ハム
みどり	だいこん にんじん のぎざわ たくあん ごぼう えのきたけ こまつな しいたけ	しょうが にんじん こまつな キャベツ はくさいキムチ もやし たまねぎ メンマ しいたけ にんにく	たまねぎ ピーマン アスパラガス しょうが きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	にんじん もやし こんにやく だいこん とうもろこし ほうれんそう こまつな	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり かんきつくだもの
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま はるさめ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら ごま	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう ラー油	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	27 きりぼしだいこんのいために さげのカラフルやき ごはん くるまふのみそしる	28 こんにやくサラダ レバーとポテトのなかよしあえ ごはん とうふスープ	29 ゆかりづけ たけのこのあんかけどんのぐ ごはん かぶのみそしる	30 もやしのナムル しろみざかなのチリソース ごはん ちゅうがコンスープ	31 ツナサラダ チキンのマスタードやき ごはん ほたてとアスパラのクリームに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 - kcal 中 765 kcal	小 655 kcal 中 771 kcal	小 615 kcal 中 714 kcal	小 622 kcal 中 736 kcal	小 529 kcal 中 671 kcal
たんぱく質	小 - g 中 31.4 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 23.9 g 中 27.9 g	小 19.5 g 中 24.7 g
塩分	小 - g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あか	さげ みそ さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー ハム とうふ かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	たら ハム とうふ たまご ぎゅうにゅう	ほたてがけい ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ とりにく ツナ
みどり	とうもろこし ピーマン きりぼしだいこん にんじん こんにやく しいたけ こまつな さやいんげん ねぎ	にんじん しょうが きゅうり もやし こんにやく キャベツ だいこん しめじ ねぎ	たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり かぶ こまつな えのきたけ	ねぎ にんじん きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス マッシュルーム きゅうり
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも くるまふ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ごはん あぶら かたくりこ ぜりー	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら ホワイトルウ

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。