



2019年

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!

歯をし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

よくかむためにはどうしたらいいの?

①調理方法を工夫する

大きく切ったり皮付きのまま使ったりする。

②かみごたえのある食材を取り入れる

肉(赤身)や魚の干物、食物繊維が豊富な野菜やきのこなどを取り入れる。

③ゆりのある食事時間を

食事をゆっくり、よくかんで食べる時間をつくる。



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。



今月の予定

- 12日(水) 上林小5年なし、大島小5・6年なし
- 13日(木) 上林小5年なし
- 17日(月) 須頃小なし
- 19日(水) 上林小6年なし
- 20日(木) 裏館小6年なし、上林小6年なし、須頃小なし
- 21日(金) 裏館小6年なし、第三中なし、大島中なし、裏館小1年保護者試食会
- 24日(月) 大島小なし、大島中なし
- 26日(水) 上林小5・6年なし
- 27日(木) 須頃小1年保護者試食会
- 28日(金) 第三中なし

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。



	3	4	5	6	7
こんだて	ひじきのごもくに ハンバーグおろしソース ももゼリー ごはん なすいり けんちんじる	かりこりあえ かみかみどんのぐ むぎごはん まめめじる かみかみ献立	コーンおひたし いかのピリからやき じゃこふりかけ ごはん さわにわん	たくあんあえ しろみざかなのレモンソース ごはん どさんこじる	メロン だいずサラダ むぎごはん ハヤシソース
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	
エネルギー	小 720 kcal 中 851 kcal	小 609 kcal 中 737 kcal	小 587 kcal 中 698 kcal	小 606 kcal 中 725 kcal	小 582 kcal 中 723 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 34.1 g	小 26.8 g 中 31.5 g	小 25.7 g 中 30.6 g	小 22.2 g 中 26.2 g	小 14.3 g 中 17.7 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あかみどり	ハンバーグ、ひじき、たいず、さつまあげ、ぶたにく、とりこ、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、あぶらあげ、とうふ、わかめ、だいず、うちまめ、ぎゅうにゅう	いか、ぶたにく、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	たら、わかめ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム、だいず、ハム
き	だいこん、にんじん、さやいんげん、なす、ごぼう、しめじ、ねぎ	きりほしだいこん、ごぼう、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、だいこん、はくさい	こまつな、もやし、とうもろこし、にんじん、きりほしだいこん、ほししいたけ、たけのこ、ごぼう	レモン、キャベツ、きゅうり、たくあん、もやし、たまねぎ、とうもろこし、にんじん	ごはん、おおむぎ、ハヤシルウ、あぶらさとう、じゃがいも
き	ごはん、あぶら、さとう、ゼリー	ごはん、おおむぎ、あぶら、かたくりこ、さとう	ごはん、ごま、アーモンド、さとう、あぶら	ごはん、あぶら、さとう	ごはん、おおむぎ、ハヤシルウ、あぶらさとう、じゃがいも
こんだて	のりナッツあえ じゃがいもどりにくのあまから ごはん どうふのみしる	かわりきんぴら いわしのオレンジに ごはん しおちゃんぶへスープ	ひじきマリネ メンチカツ ヨーグルト ごはん ミネストローネ	ちゅうかサラダ ぎょうざ ごはん マーボー どうぶ	うめおかかあえ まめいりかきあげ チーズ ごはん こめこめん さんざいり かきたまじる
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	
エネルギー	小 671 kcal 中 790 kcal	小 655 kcal 中 778 kcal	小 642 kcal 中 915 kcal	小 689 kcal 中 811 kcal	小 555 kcal 中 663 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.1 g	小 27.4 g 中 32 g	小 18.8 g 中 29 g	小 23.9 g 中 27.6 g	小 14.8 g 中 17.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.8 g
あかみどり	どりにく、かまぼこ、のり、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いわし、さつまあげ、どりにく、ぎゅうにゅう	メンチカツ、ひじき、だいず、ハム、ベーコン、ヨーグルト	ぎょうざ、ハム、ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	まめいりかきあげ、どりにく、たまご、なると、チーズ
き	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、しょうが	ごぼう、にんじん、はくさい、にら、えのきだけ、ねぎ、しょうが、にんにく	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、セロリ、さやいんげん、トマト、にんにく	キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、とうもろこし、しょうが、にんにく、メンマ、たまねぎ、にら、ねぎ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、うめわらび、ぜんまい、たけのこ
き	ごはん、じゃがいも、かたくりこ、あぶらさとう、アーモンド	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう、くるまふ	ごはん、じゃがいも、あぶら、マカロニ、さとう	ごはん、ごまあぶら、さとう、あぶら、かたくりこ	こめこめん、あぶら

減塩ポイント
トランプ
ジャンの
コクと風味で、
おいしく減
塩!

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。

★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。



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。

おやつとおし歯

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。おやつの後は、歯みがきやフックウがいをしましょう。



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。

おすすめのおやつ



ビタミンやカルシウム、鉄分など、不足しがちな栄養が補えるよ!

おやつの目安は1日150~200kcal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。



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。



フレッシュ通信 旬を食べよう!~

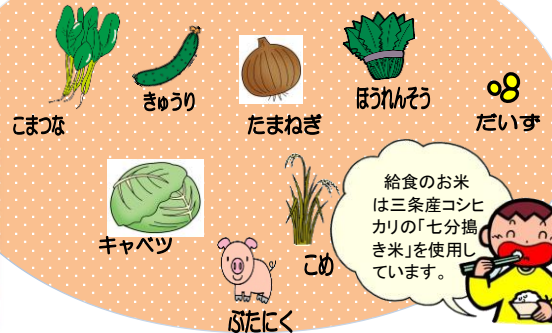


今月は「キャベツ」です!

三条のキャベツは、主に信濃川河川敷の栗林・石上地区で「三条園芸振興協議会」の方々によって生産されています。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあり、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。



今月の三条産品



給食のお米は三条産コシカリの「七分搗き米」を使用しています。



	月	火	水	木	金
こんだて	17 きゅうりのこんぶつけ キャベツたっぷりホイコーロー さくらんぼ ごはん ワンタンスープ	18 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん とんじる	19 かいそうサラダ アジフライケチャップソース ごはん オニオンスープ	20 きりぼしツナサラダ あつあげごまだれがけ ごはん きのこじる	21 のりずあえ さけのしおやき ごはん なすのやながわふう
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 630 kcal 中 748 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal	小 639 kcal 中 765 kcal	小 681 kcal 中 808 kcal	小 551 kcal 中 - kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.3 g	小 28.4 g 中 33.7 g	小 24.6 g 中 29.2 g	小 22.9 g 中 26.1 g	小 27.8 g 中 - g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.2 g 中 - g
あか	ぶたにく、みそ、こんぶ、わかめ なると、とりこ、ぎゅうにゆう	だしまきたまご、ぶたにく、なつとう、ひじき とうふ、みそ、ぎゅうにゆう	アジフライ、かいそう、ハム、だいず ベーコン、ぎゅうにゆう	あつあげ、ツナ、あぶらあげ、みそ ぎゅうにゆう	さけ、みそ、かまぼこ、ぶたにく、たまご
みどり	キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ りんご、さくらんぼ、かぶ、きゅうり もやし、たけのこ、しょうが、にんにく	にんじん、しそのみづけ、たくあん のざわなづけ、だいこん ねぎ、ごぼう	にんじん、きゅうり、キャベツ たまねぎ、しめじ パセリ	きりぼしだいこん、キャベツ、きゅうり にんじん、こまつな、まいたけ、しめじ なめこ、はくさい、ねぎ	こまつな、もやし、たまねぎ、なす ごぼう、にんじん、さやいんげん しいたけ
き	ごはん、さとう、かたくりこ、ワンタン あぶら	ごはん、じゃがいも、さとう	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら じゃがいも	ごはん、かたくりこ、ごま、さとう あぶら、ごまあぶら	ごはん、じゃがいも、あぶら、さとう ミルクデザート
こんだて	24 ごもくはるさめいため ししゃもフライ わかめごはん あざりいり みそしる	25 ごまつなサラダ とりのしおこうじからあげ ごはん もずくいり みそしる	26 アスパラとキャベツのサラダ チリコンカーネ むぎごはん コンソメスープ	27 ビビンバ(ナムル) ヒビギ(にくいため) むぎごはん はるさめスープ	28 えだまめとわかめのサラダ さばのみそづけやき ごはん にくじゃが
ドリンクタイム	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	小なし・中のみぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう	
エネルギー	小 638 kcal 中 765 kcal	小 688 kcal 中 821 kcal	小 596 kcal 中 901 kcal	小 562 kcal 中 678 kcal	小 653 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.9 g	小 26.2 g 中 30.8 g	小 19.2 g 中 31.2 g	小 23.3 g 中 27.6 g	小 27.1 g 中 32.2 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	わかめ、ししゃも、ぶたにく、あざり みそ、ぎゅうにゆう	とりにく、ツナ、もずく、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゆう	ぶたにく、とりにく、だいず、チーズ かまぼこ、ウイナー、ぎゅうにゆう	ぶたにく、たまご、とりにく、とうふ ぎゅうにゆう	さば、わかめ、ぶたにく ぎゅうにゆう
みどり	にんじん、たけのこ、にら、キャベツ たまねぎ、えのきだけ、ねぎ しょうが	こまつな、キャベツ、とうもろこし にんじん、ねぎ、しめじ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく しょうが、アスパラガス、キャベツ、きゅうり とうもろこし、しめじ	げんまい、しいたけ、たけのこ、にんにく しょうが、ほうれんそう、もやし にんじん	キャベツ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし にんじん、たまねぎ、しいたけ さやいんげん
き	ごはん、あぶら、マロニー、ごまあぶら さとう	ごはん、かたくりこ、あぶら、じゃがいも	ごはん、おおむぎ、あぶら、さとう じゃがいも	ごはん、おおむぎ、はるさめ、さとう あぶら、ごまあぶら	ごはん、ごまあぶら、あぶら じゃがいも、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。



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。

★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。