



# 2025年 5月 きゅうしょくだより

七谷共同調理場  
Tel (52) 0943  
Fax (52) 2150

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？つかれもたまってく頃です。好き嫌いせず何でも食べて、元気な体を毎日過ごせるようにしましょう。

|   | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  |
|---|--|--|---|--|--|
| <b>こんだて</b><br>エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>あか<br>き<br>みどり | <b>今月の予定</b><br>26日(月)<br>……運動会代休のため給食なし 中学校はお弁当の用意をお願いします。<br><br>29日(木)、30日(金)<br>……中学校2年生、小学5,6年生給食なし<br><br>都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。 |  | <br>にゃにゃだに<br>ななたぬ  |  | <b>1</b><br>黒糖パン<br>オムレツ<br>大豆サラダ<br>キャロットスープ<br>牛乳  |
|   |  |  |   |  | <b>2</b><br>ちらしずし<br>すまし汁<br>子どもの日デザート<br>子どもの日献立<br>調理員さんの手作り♡  |
|   |  |  |   |  | 小 659 kcal 中 851 kcal<br>小 29.8 g 中 37 g<br>小 2.4 g 中 2.7 g<br>ぎゅうにゅう、オムレツ、だいず、ツナ、ベーコン、チーズ<br>ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、とうふ、とりこ         |
|   |  |  |   |  | 小 601 kcal 中 716 kcal<br>小 23.2 g 中 29.7 g<br>小 2.1 g 中 3.1 g<br>ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、とうふ、とりこ                                      |
|   |  |  |   |  | 小 601 kcal 中 716 kcal<br>小 23.2 g 中 29.7 g<br>小 2.1 g 中 3.1 g<br>ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、かまぼこ、わかめ、とうふ、とりこ                                      |
| <b>こんだて</b><br>エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>あか<br>き<br>みどり | <b>5</b><br><b>こどもの日</b><br>   | <b>6</b><br><b>振替休日</b><br>  | <b>7</b><br>カレーライス<br>(ごはん、カレー)<br>福神漬け和え<br>牛乳   | <b>8</b><br>米粉コッペパン<br>いちごジャム<br>コーンサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳   | <b>9</b><br>ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>ひじき煮<br>味噌汁<br>牛乳  |
|   |  |  | 小 626 kcal 中 748 kcal<br>小 24.3 g 中 24.3 g<br>小 2.8 g 中 3.8 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、チーズ<br>こめ、じゃがいも、あぶら、ごま、ごまあぶら                    | 小 615 kcal 中 732 kcal<br>小 27.6 g 中 27.6 g<br>小 2.3 g 中 2.7 g<br>ぎゅうにゅう、ベーコン<br>こめ、コッペパン、あぶら、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも            | 小 616 kcal 中 713 kcal<br>小 31.5 g 中 31.5 g<br>小 2.4 g 中 2.9 g<br>ぎゅうにゅう、あじ、さつまあげ、だいず、とうふ、あぶら、あけ、みそ<br>こめ、かたくり、あぶら、さとう、こんにやく、じゃがいも      |
|   |  |  | 小 614 kcal 中 705 kcal<br>小 31.6 g 中 31.6 g<br>小 2.6 g 中 3 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、チーズ<br>こめ、さとう、ごま、じゃがいも                            | 小 616 kcal 中 713 kcal<br>小 38.1 g 中 38.1 g<br>小 3 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、ベーコン<br>こめ、コッペパン、あぶら、じゃがいも                         | 小 603 kcal 中 710 kcal<br>小 32.9 g 中 32.9 g<br>小 2.6 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、いか、さつまあげ、とうふ、たまご<br>こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも                   |
|   |  |  | 小 614 kcal 中 705 kcal<br>小 31.6 g 中 31.6 g<br>小 2.6 g 中 3 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、チーズ<br>こめ、さとう、ごま、じゃがいも                            | 小 616 kcal 中 713 kcal<br>小 38.1 g 中 38.1 g<br>小 3 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、ベーコン<br>こめ、コッペパン、あぶら、じゃがいも                         | 小 603 kcal 中 710 kcal<br>小 32.9 g 中 32.9 g<br>小 2.6 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、いか、さつまあげ、とうふ、たまご<br>こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも                   |
|   |  |  | 小 614 kcal 中 705 kcal<br>小 31.6 g 中 31.6 g<br>小 2.6 g 中 3 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、チーズ<br>こめ、さとう、ごま、じゃがいも                            | 小 616 kcal 中 713 kcal<br>小 38.1 g 中 38.1 g<br>小 3 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、ベーコン<br>こめ、コッペパン、あぶら、じゃがいも                         | 小 603 kcal 中 710 kcal<br>小 32.9 g 中 32.9 g<br>小 2.6 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、いか、さつまあげ、とうふ、たまご<br>こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも                   |
| <b>こんだて</b><br>エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>あか<br>き<br>みどり | <b>12</b><br>ツナそぼろ丼<br>(ごはん、ツナそぼろ丼の具)<br>さつき汁<br>牛乳<br>5月の旬の食材がはいした汁物  | <b>13</b><br>大妻麺<br>和風汁<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ごま和え<br>牛乳  | <b>14</b><br>ごはん<br>さばのしょうが煮<br>おかか和え<br>味噌汁<br>牛乳  | <b>15</b><br>チリビーンズサンド<br>(背割り米粉コッペパン<br>チリビーンズサンドの具)<br>ポトフ<br>ヨーグルト<br>牛乳  | <b>16</b><br>ごはん<br>いかのかりん揚げ<br>五目きんぴら<br>かきたま汁<br>牛乳  |
|   | 小 602 kcal 中 716 kcal<br>小 37.2 g 中 37.2 g<br>小 2.2 g 中 2.8 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ、だいず、たまご、あつあげ、わかめ、みそ<br>こめ、さとう、じゃがいも、こんにやく                         | 小 691 kcal 中 802 kcal<br>小 35.7 g 中 35.7 g<br>小 3 g 中 3.1 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、かまぼこ、あぶら、あけ、ちくわ<br>おおむぎめん、あぶら、さとう、ごま | 小 614 kcal 中 705 kcal<br>小 31.6 g 中 31.6 g<br>小 2.6 g 中 3 g<br>ぎゅうにゅう、さば、わかめ、かつおぶし、とうふ、あぶら、あけ、みそ<br>こめ、さとう、ごま、じゃがいも             | 小 616 kcal 中 713 kcal<br>小 38.1 g 中 38.1 g<br>小 3 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、とりこ、チーズ、ウインナー、ヨーグルト<br>こめ、コッペパン、あぶら、じゃがいも | 小 603 kcal 中 710 kcal<br>小 32.9 g 中 32.9 g<br>小 2.6 g 中 3.3 g<br>ぎゅうにゅう、いか、さつまあげ、とうふ、たまご<br>こめ、かたくり、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも                   |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
| <b>こんだて</b><br>エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>あか<br>き<br>みどり | <b>19</b><br>ごはん<br>きりざい<br>切干大根の炒め煮<br>山菜汁<br>牛乳<br>きりざいは、うおめまきょうどりより魚沼の郷土料理  | <b>20</b><br>ソフト麺<br>ミートソース<br>ジャキジャキポテトサラダ<br>牛乳  | <b>21</b><br>ごはん<br>レバーのアーモンドがらめ<br>ワンダンスープ<br>牛乳   | <b>22</b><br>ツナサンド<br>(食パン、ツナサンドの具)<br>ミネストローネ<br>牛乳   | <b>23</b><br>チキンタレかつ丼<br>(ごはん、チキンタレかつ)<br>紅白力汁<br>牛乳   |
|   | 小 614 kcal 中 711 kcal<br>小 32.1 g 中 32.1 g<br>小 2.3 g 中 3.4 g<br>ぎゅうにゅう、なつとう、ぶたにく、さつまあげ、あつあげ、みそ<br>こめ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく                     | 小 697 kcal 中 812 kcal<br>小 34.9 g 中 34.9 g<br>小 2.6 g 中 3.1 g<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、だいず、チーズ、ツナ<br>ソフトめん、あぶら、じゃがいも | 小 631 kcal 中 768 kcal<br>小 31.8 g 中 31.8 g<br>小 1.8 g 中 2.2 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、レバー、みそ、とりこ、なるど<br>こめ、かたくり、こじやがいも、あぶら、さとう、アーモンド、ワンタン | 小 586 kcal 中 742 kcal<br>小 27.5 g 中 27.5 g<br>小 1.4 g 中 2 g<br>ぎゅうにゅう、ツナ、チーズ、ベーコン<br>しょくパン、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ              | 小 672 kcal 中 782 kcal<br>小 37.8 g 中 37.8 g<br>小 2.5 g 中 3.2 g<br>ぎゅうにゅう、チキンカツ、たまご、り、あぶら、あけ、かまぼこ<br>こめ、あぶら、さとう、しらたま、こんにやく               |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
| <b>こんだて</b><br>エネルギーたんぱく質<br>塩分<br>あか<br>き<br>みどり | <b>26</b><br><b>運動会代休のため給食なし</b><br><br>中学校は、お弁当の用意をお願いします。  | <b>27</b><br>わかめラーメン<br>(中華麺、わかめラーメンスープ)<br>切干ナムル<br>牛乳  | <b>28</b><br>ごはん<br>厚揚げのみそ炒め<br>中華コーンスープ<br>牛乳  | <b>29</b><br>パンプキンパン<br>手作りグラタン<br>フレンチサラダ<br>野菜スープ<br>牛乳<br>しん新メニュー！  | <b>30</b><br>ごはん<br>しゃものお好み揚げ<br>ふきの炒り煮<br>真汁<br>牛乳  |
|   |  | 小 570 kcal 中 719 kcal<br>小 32.5 g 中 32.5 g<br>小 3.2 g 中 3.1 g<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく、なるど、わかめ、ハム<br>ちゅうかめん、ごま、あぶら、さとう   | 小 631 kcal 中 768 kcal<br>小 31 g 中 31 g<br>小 2.2 g 中 2.8 g<br>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、ベーコン、鶏卵<br>こめ、ごま、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくりこ           | 小 613 kcal 中 767 kcal<br>小 35 g 中 35 g<br>小 2.3 g 中 3.2 g<br>ぎゅうにゅう、とりこ、チーズ、あさり、ベーコン<br>パンプキンパン、さとう、あぶら、さとう、じゃがいも        | 小 615 kcal 中 710 kcal<br>小 31.5 g 中 31.8 g<br>小 2.3 g 中 2.7 g<br>ぎゅうにゅう、しゃも、ぶたにく、とうふ、あぶら、あけ、だいず、みそ<br>こめ、あぶら、ごま、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、こんにやく |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |
|   |  |  |   |  |  |

## 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作に意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気を付けて食べましょう。



**正しい姿勢で食べましょう。**

**食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。**

**よくかむことを意識しましょう。**

**食べ物が入っているときにはしゃべりません。**

**食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。**

**早食いは危険です。絶対やめましょう。**



成長期

知っておきたい

栄養素



### 成長期に欠かせないたんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。



1日にどのくらい必要?

### たんぱく質

たんぱく質は、おもに体をつくるものになりますが、エネルギーにもなります。成長期に大切な栄養素なので、1日にとりたいたんぱく質の量は、成長と共に増加します。

1日のたんぱく質の推奨量

|        | 男性  | 女性  |
|--------|-----|-----|
| 3～5歳   | 25g | 25g |
| 6～7歳   | 30g | 30g |
| 8～9歳   | 40g | 40g |
| 10～11歳 | 45g | 50g |
| 12～14歳 | 60g | 55g |
| 15～17歳 | 65g | 55g |

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

たんぱく質が多い食品



### 旬の食べ物 いただきます～す！

春に生で売られている旬のタケノコは、皮がついたままです。タケノコは掘りたて、新鮮な物がおいしいので、味が落ちないように、竹林から皮がついたまま運んできます。

皮のままゆでて、お湯につけておきます。冷めたら皮をむき、切っているいろいろな料理にします。旬のタケノコは、「たけのこごはん」にしたり「若竹煮」にして食べるととてもおいしいです。



大きくなあれ

1

2

3

4

タケノコはとても成長が早く、およそ1ヵ月で竹になります。※種類によっても違います。

### 給食訪問 はじめました！

今年度も小学校、中学校で給食訪問を行います。調理員と一緒に給食を食べ、作り手側の思いを直接伝えたり、食に関する指導を行ったりすることで、食への興味関心を高めていきたいと思ひます。給食訪問を楽しみにしてくれている子どもは多く、「いつ来るの?」と楽しみにしてくれています。早速始まった訪問では、調理員の紹介や食育の話にしっかりと耳を傾けている姿が印象的でした。これからも月1回のペースで給食訪問を続けていきたいと思ひます。



給食訪問の様子