



2020年

8・9月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

夏休みが終わり、新学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。また、9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



朝食はおぜんのかたちで食べましょう!

副菜 野菜のおかず

野菜・海藻・きのこなどが中心となるおかずです。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。



主菜 肉・魚・卵・大豆製品のおかず

魚、肉、卵、大豆や大豆製品を中心にしたおかずです。体温を上げるためのたんぱく質や長時間のスタミナ源となる脂肪を多く含みます。

汁物 みそ汁、スープなど

野菜を多く使うことで、副菜と同じ働きをします。水分を取るためにも必要です。

給食の予定

8/24(月) 全校給食開始
9/7(月) 第二中給食なし
9/24(木) 第二中給食なし



主食 ごはん、パン、めんなど

ごはんやパン、めんなどは、脳や体のエネルギーとなる炭水化物をたくさん含んでいます。

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 いとりのちゅうかあえ かぼちゃひきにくフライ わかめごはん はなびじる	25 ぶどう ひじきとちくわのサラダ むぎごはん なつやさい カレー	26 じゃこサラダ ぶたにくのマスタードやき ブルーベリークレープ ごはん どうがん スープ	27 うめなっとうあえ くるまふのスライスーあげ ごはん かんびょうの かきたまじる	28 ラタトゥーユ あじフライ ヨーグルト えだまめ コンソメ コーンライス シュリエンヌ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 644 kcal 中 792 kcal	小 667 kcal 中 771 kcal	小 601 kcal 中 855 kcal	小 615 kcal 中 715 kcal	小 546 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 21.4 g 中 24.6 g	小 21.8 g 中 24.6 g	小 21 g 中 31.9 g	小 24.3 g 中 27.2 g	小 16.8 g 中 21.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム かまぼこ とうふ とりにく たまねぎ かぼちゃ にんじん いたどり きゅうり もやし オクラ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ アスパラガス キャベツ コーン ぶどう にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキーニ なす ピーマン しょうが にんにく えだまめ トマト マッシュルーム りんご	中のみぎゅうにゅう ぶたにく イワシ とりにく パセリ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ コーン たまねぎ とうがん チンゲンサイ しいたけ	ぎゅうにゅう なっとう とうふ たまご にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ えのきたけ きぬさや かんびょう	アジ ウインナー ベーコン ヨーグルト えだまめ コーン たまねぎ スズキーニ なす ピーマン パプリカ にんにく トマト マッシュルーム パセリ
き	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	ごはん さとう あぶら はるさめ クレープ	ごはん くるまふ あぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら パター オリープゆ さとう じゃがいも
こんだて	31 わかめのツナあえ いろどりなつやさいどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん モロヘイヤの みそじる	9/1 キャロットサラダ えびチリポテト ミディトマト ごはん みそキムチ スープ	2 パインナップルサラダ オムレツ カレーピラフ パンプキン ポターージュ ごはん あおなの みそじる	3 とりにくヒナスのあまずいため イワシのあおりのりあげ ブルーベリーゼリー ごはん あおなの みそじる	4 だいたいのカラードレッシング スタミナどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん もずくスープ
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 632 kcal 中 756 kcal	小 740 kcal 中 869 kcal	小 662 kcal 中 772 kcal	小 693 kcal 中 820 kcal	小 627 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 30.9 g	小 27.3 g 中 31.4 g	小 20.3 g 中 23.1 g	小 24.2 g 中 28.2 g	小 25.5 g 中 29.8 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく チーズ わかめ マグロ とうふ みそ たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが トマト にんじん きゅうり もやし キャベツ えのきたけ コーン モロヘイヤ	ぎゅうにゅう えび マグロ こんぶ とうふ ぶたにく みそ はくさい だいこん にんにく にんじん ねぎ しょうが たまねぎ みずな いら キャベツ もやし えのきたけ ミディトマト	ぎゅうにゅう ウインナー たまご わかめ ベーコン なまクリーム にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ パインナップル かぼちゃ マッシュルーム	ぎゅうにゅう イワシ あおのり とりにく わかめ あぶらあげ みそ たまねぎ なす ピーマン パプリカ にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ	ヨーグルト ぶたにく うずらたまご だいたい チーズ なたも ずく とうふ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン ねぎ えのきたけ なす
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも あぶら ごま	ごはん さとう あぶら かたくりこ バター こむぎこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	7 なしりフルーツヨーグルト サケのコーンマヨネーズやき インディアン ライス うみのさち スープ	8 くきわかめのごまザラダ チャイナそばどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん きりほしだいこんと チンゲンサイの スープ	9 きつかあえ あきナスとぶたにくのあげがらめ くりのムース ごはん いものこじる	10 じゃがいものピリからいため カマスのさいきょうやき ごはん さわにわん	11 アスパラガスのおかがあえ とりにくのしおからあげ ヨーグルト ごはん やながわふう
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 645 kcal 中 - kcal	小 622 kcal 中 740 kcal	小 647 kcal 中 913 kcal	小 581 kcal 中 686 kcal	小 662 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 - g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 22.9 g 中 34.1 g	小 24.7 g 中 29.2 g	小 24.3 g 中 28.7 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく サケ ヨーグルト なまクリーム なたも わかめ あさり えび にんじん たまねぎ グリンピース コーン なし パナナ みかん パインナップル もも キャベツ マッシュルーム	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ くきわかめ チャーシュー パプリカ ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん いんげん たけのこ しいたけ ザーサイ にんじん キャベツ コーン たまねぎ チンゲンサイ	中のみぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ しょうが にんにく なす えだまめ ねぎ にんじん ほうれんそう もやし しいたけ きくのはな	ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン ぶたにく にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ごぼう こまつな えのきたけ きりほしだいこん しいたけ	とりにく かつおぶし ぶたにく たまご ヨーグルト にんにく にんじん アスパラガス もやし キャベツ コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ
き	ごはん あぶら ソンエツマヨネーズ ゼリー	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう さといも ムース	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	ごはん ごま ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら

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](#) からご覧になります。



朝食の大切さについて考えよう

朝食の役割

頭ハッキリ

脳のエネルギー補給

脳は寝ているときも休まず働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食をしっかり食べないと脳へのエネルギー補給ができないので、午前中の授業に集中できません。

元気バッチリ

体温を上昇させる

寝起きは、体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

お腹スッキリ

腸を刺激する

毎日の排便はとても大切なことです。朝食を食べることで、排便を促します。

フルーツ通信 ～旬を食べよう！～



三条の大島地区は、梨の産地として有名です。幸水、豊水、秋月、新高などがあります。上品な甘みとシャリシャリとした食感を楽しんでください。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 ちゅうかきゅうり アーモンドそぼろどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん しおちゃんご ふ〜スープ	15 もやしナムル スタミナレバー ごはん だいごんと とうふのスープ	16 ゆかりあえ さばのしょうがやき なし ごはん ごまとんじる 旬を食べよう献立・減塩献立	17 バンサンスー シュウマイ(2こ) キムたく チャーハン ちゅうか スープ	18 ほうれんそうのごまあえ カレーのたつたあげ わかめと じゃがいもの みそじる
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 629 kcal 中 745 kcal	小 684 kcal 中 806 kcal	小 682 kcal 中 813 kcal	小 617 kcal 中 753 kcal	小 535 kcal 中 660 kcal
たんぱく質	小 32.7 g 中 37.9 g	小 29.7 g 中 34.3 g	小 25.7 g 中 30.1 g	小 26 g 中 31.5 g	小 19.6 g 中 24.2 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく マグロ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なたと とうふ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく サバ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく ハム たまご チャーシュー とうふ	だいす みそ カレイ わかめ あぶらあげ
みどり	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり にんじん キャベツ いら えのきたけ ねぎ にんにく	しょうが にんにく いんげん にんじん きゅうり もやし だいごん ごまつな ねぎ えのきたけ	しょうが きゅうり にんじん ぶなしめじ ねぎ だいごん ごぼう キャベツ きぬさや なし	ねぎ にんにく はくさい だいごん にんじん しょうが たまねぎ きゅうり もやし チンゲンサイ たけのこ きくらげ	しょうが にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし だいごん ねぎ えのきたけ
き	むぎごはん アーモンド あぶら さとう ごま ごまあぶら ラーゆ くるまふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう じゃがいも ごま	ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう かたくりこ マロニー ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま じゃがいも
こんだて	<h3>*納豆の五菜あえ*</h3> <p>給食で大人気!</p> <p>★材料(4人分) 納豆 4パック たくあん 3~4切れ にんじん 1/6本 しょうゆ 小さじ2 ごまつな 1/3把 みりん 小さじ1/2 乾燥ひじき 3g ねりからし 少々 野沢菜漬 30g</p> <ol style="list-style-type: none"> にんじんは千切り、小松菜は細かく切り、ゆでて水で冷まし、水気を切る。 ひじきは水で戻し、ゆでて水で冷まし、水気を切る。たくあんは千切りにし、野沢菜漬は細かく切る。 しょうゆ、みりん、ねりからしを混ぜておく。 ①、②と納豆を③の調味料で和える。 				
ドリンクタイム					
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	23 コールスローサラダ チーズインハンバーグ ごはん アスパラと ホタテの クリームシチュー	24 えだまめのいそに いかにのアーモンドがらめ ごはん かぼちゃの みそじる	25 ヒリからきゅうり さばのみそに なし ごはん トマト にくじゃが		
ドリンクタイム	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
エネルギー	小 561 kcal 中 834 kcal	小 667 kcal 中 - kcal	小 606 kcal 中 743 kcal		
たんぱく質	小 18.5 g 中 30.4 g	小 27 g 中 - g	小 20.1 g 中 24.5 g		
塩分	小 2.3 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.7 g		
あか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ホタテ	ぎゅうにゅう イカ ひじき ちくわ あぶらあげ みそ	さば みそ ぶたにく		
みどり	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほしぶどう アスパラガス マッシュルーム	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ にんにく いんげん マッシュルーム トマト なし		
き	ごはん パンこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	ごはん かたくりこ あぶら アーモンド さとう	ごはん さとう ごまあぶら ラーゆ じゃがいも オリーブゆ		
こんだて	28 ほろさめとごまつなのおまよあえ みそかつ むぎごはん とうふの すましじる	29 ごまネーズあえ いかにのピリからやき ごはん まめの かくれんぼじる	30 きゅうりのごまじゃこ ぶたにくのオイスターソースいため ごはん ニラたま スープ	<h3>*半月めだま焼きの トマトしょうゆかけ*</h3> <p>朝食に、お手軽</p> <p>★材料(4人分) 卵 4個 しょうゆ 小さじ4 サラダ油 小さじ4 みりん 小さじ4 ミニトマト 20個 レタス 適量</p> <ol style="list-style-type: none"> ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。 フライパンにサラダ油の半量を熱し、卵を割り入れ、少し焼いたら半分に折って両面を焼き、皿に盛る。 同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、①のトマトを炒める。少しずれてきたら火を止めて、しょうゆとみりんを加えて調味し、②にかけてレタスを添える。 	
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		
エネルギー	小 641 kcal 中 766 kcal	小 641 kcal 中 756 kcal	小 626 kcal 中 739 kcal		
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.3 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 26.5 g 中 30.5 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ かまぼこ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう イカ ハム だいす あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ くきわかめ のり イワシ とうふ たまご		
みどり	にんにく にんじん ごまつな もやし コーン たまねぎ しいたけ	しょうが にんにく りんご にんじん キャベツ ごまつな コーン だいごん ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな しょうが きくらげ きゅうり もやし いら えのきたけ		
き	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま マロニー さとう	ごはん さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ラーゆ		

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。