



2020年

8・9月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133

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。

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。

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。

今月の予定

- 1日(火) 6年なし
- 2日(水) 6年なし
- 7日(月) 全校なし



	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 そくせきづけ スタミナどんのぐ ももせり むぎごはん もずくスープ	25 なすのみそいため とうふハンバーグわふうあん ごはん あおなのみそしる	26 こんぶあえ とりにくのマスタードやき ヨーグルト ごはん わかめとじゃがいものみそしる	27 のりずあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん かぼちゃのみそしる	28 ひじきとチーズのサラダ ぶどう2こ むぎごはん なつやすいかレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 645 kcal 後期 763 kcal	前期 664 kcal 後期 784 kcal	前期 555 kcal 後期 805 kcal	前期 680 kcal 後期 798 kcal	前期 601 kcal 後期 742 kcal
たんぱく質	前期 28.5 g 後期 33.4 g	前期 27.4 g 後期 31.9 g	前期 22.6 g 後期 33.3 g	前期 30 g 後期 34.5 g	前期 16.7 g 後期 20.6 g
塩分	前期 2.6 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 3.3 g 後期 4.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ もずく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	後:ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナのり あぶらあげ	ぶたにく ひじき とりにく チーズ
みどり	にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり たくあん たけのこ にんじん もも	たまねぎ にんじん しょうが なす ピーマン こまつな えのきたけ ねぎ だいこん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな	たけのこ たまねぎ いんげん ほうれんそう もやし かぼちゃ まいtake きぬさや	えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ アスパラガス ぶどう
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ パンこ さとう	こめ さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう
こんだて	31 きゅうりのかふうあえ さばのしおやき ごはん かきたまじる	9/1 ひじきのごもくに いかのカレー・てりやき ごはん ワンタンスープ	2 こまつなサラダ メンチカツ えだまめ ライス あさりのスープ	3 なつとうのごさいあえ あつやきたまご ごはん とんじる	4 コーンおひたし タレつきカツ ミルクセリー ごはん なすとキャベツのみそしる
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	減塩献立
エネルギー	前期 683 kcal 後期 807 kcal	前期 568 kcal 後期 722 kcal	前期 651 kcal 後期 765 kcal	前期 682 kcal 後期 791 kcal	前期 579 kcal 後期 740 kcal
たんぱく質	前期 28 g 後期 32.6 g	前期 25.4 g 後期 29.2 g	前期 26.8 g 後期 30.7 g	前期 29.7 g 後期 33.8 g	前期 19.9 g 後期 24.1 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 3.1 g 後期 3.6 g	前期 3.3 g 後期 3.7 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう さば たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう いか ひじき さつまあげ だいず とりにく なると	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ パーコン あさり	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ きぬさや	にんじん ごぼう いんげん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	えだまめ たまねぎ こまつな キャベツ コーン にんじん だいこん しめじ	にんじん のざわな たくあん しそのみ だいこん ねぎ しめじ ごぼう	こまつな もやし コーン なす キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ
き	こめ ごまあぶら ラーゆ さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう ワンタン	こめ こむぎ パンこ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも	こめ こむぎ パンこ あぶら さとう
こんだて	7 振替休業日	8 じゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん すましじる	9 かわりきんぴら とりにくのてりやき ヨーグルト ごはん ぐたくさんみそしる	10 アーモンドあえ おからコロック わかめごはん なめこのみそしる	11 のりびたし あかうおのゆうあんやき チーズ ごはん にくじゃが
ドリンクタイム		ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー		前期 721 kcal 後期 853 kcal	前期 628 kcal 後期 890 kcal	前期 608 kcal 後期 746 kcal	前期 568 kcal 後期 736 kcal
たんぱく質		前期 29.4 g 後期 34.4 g	前期 26.3 g 後期 37.8 g	前期 23.3 g 後期 26.7 g	前期 25.5 g 後期 30.3 g
塩分		前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ちりめんじゃこ とうふ かまぼこ	後:ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく おから とうふ みそ	あかうお のり ぶたにく チーズ
みどり		キャベツ アスパラガス にんじん こまつな きぬさや えのきたけ ねぎ	にんじん たけのこ いんげん キャベツ だいこん なす ねぎ えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん だいこん なめこ ねぎ	こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん
き		こめ くるまふ かたくりこ あぶら	こめ さとう じゃがいも あぶら	こめ じゃがいも こむぎ パンこ あぶら アーモンド さとう	こめ さとう じゃがいも 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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](#) からご覧いただけます。



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した食感を楽しんでください。

8・9月の三条産品

なす、ぶどう、アズナガス、じゃがいも、ほうれんそう、なし、ごまつな、だいず、びたにく

給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 ゆかりあえ ししゃものなばんつけ2ほん てっかみそ ごはん だいごんの みそしる	15 ピリからきゅうり ぶたにくのどくせいソースいため ごはん うみのさち スープ	16 きりほしだいごんのサラダ さばのみそに ごはん みそ けんちんじる	17 のりナッツあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん うちまめの みそしる	18 なし ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ハヤシライス
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	旬を食べよう献立
エネルギー	前期 674 kcal 後期 793 kcal	前期 605 kcal 後期 722 kcal	前期 658 kcal 後期 782 kcal	前期 706 kcal 後期 835 kcal	前期 568 kcal 後期 729 kcal
たんぱく質	前期 28.2 g 後期 32.6 g	前期 25.3 g 後期 29.2 g	前期 26.7 g 後期 31.4 g	前期 30.9 g 後期 36 g	前期 14.9 g 後期 18.2 g
塩分	前期 3.1 g 後期 3.4 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ えび あさり なた	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり あぶらあげ わかめ とうふ だいず みそ	ぶたにく なまクリーム ひじき だいず ツナ
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり えのきたけ だいごん ごまつな	にんじん しょうが にんにく きゅうり ねぎ キャベツ ほうれんそう えのきたけ	きりほしだいごん キャベツ きゅうり にんじん なす だいごん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	えだまめ きりほしだいごん しょうが ごまつな キャベツ にんじん だいごん ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご もやし きゅうり なし
き	こめ かつくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ラー油	こめ さとう あぶら	こめ あぶら さとう アーモンド	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	<p>*納豆の五菜あえ*</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> <p>① 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。 ② 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。 ③ しょうゆ、みりん、ねりからしを混ぜておく。 ④ ①、②と納豆を③の調味料で和える。</p>				
ドリンクタイム	23 バンバンジーサラダ ぎょうざ2こ ミニフィッシュ ごはん マーボー豆腐				
エネルギー	前期 569 kcal 後期 811 kcal				
たんぱく質	前期 22 g 後期 31.5 g				
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g				
あか	後:ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ かつくりこ キャベツ たまねぎ たらこ				
みどり	ぎゅうにゅう たまご わかめ のり こんぶ かまぼこ ベーコン コーン キャベツ にんじん きゅうり かぶ たまねぎ				
き	こめ ごまあぶら さとう ごまあぶら かつくりこ				
ドリンクタイム	24 かいそうサラダ チーズオムレツ ごはん コーンライス キャベツと かぶの スープ				
エネルギー	前期 594 kcal 後期 725 kcal				
たんぱく質	前期 20.2 g 後期 23 g				
塩分	前期 3.4 g 後期 4.2 g				
あか	ぎゅうにゅう たまご わかめ のり こんぶ かまぼこ ベーコン コーン キャベツ にんじん きゅうり かぶ たまねぎ				
みどり	とりにく ぶたにく あつあげ キャベツ きゅうり しょうが しめじ たまねぎ もやし にんじん しいたけ たけのこ いんげん				
き	こめ かつくりこ あぶら さとう				
こんだて	28 ごまあえ ハンバーグオニオンソース ごはん ごじる	29 たくあんあえ カレーのやくみソース ごはん さわにわん	30 なし フレンチサラダ むぎごはん ポークカレー	<p>*半月めだま焼きの トマトしょうゆかけ*</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> <p>① ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。 ② フライパンにサラダ油の半量を熱し、卵を割り入れ、少し焼いたら半分折って両面を焼き、皿に盛る。 ③ 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。少く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。</p>	
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	前期 691 kcal 後期 833 kcal	前期 618 kcal 後期 753 kcal	前期 737 kcal 後期 875 kcal		
たんぱく質	前期 28 g 後期 33.6 g	前期 24.9 g 後期 29.4 g	前期 23.4 g 後期 27.2 g		
塩分	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2.9 g 後期 2.8 g	前期 3.2 g 後期 3.9 g		
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず だいずペースト みそ	ぎゅうにゅう かつくりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		
みどり	たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいごん ごぼう ねぎ しめじ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん きりほしだいごん ごぼう しいたけ えのきたけ きぬさや	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン なし		
き	こめ さとう ごま	こめ かつくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら カレーウ		

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。