



2020年

# 8・9月 きゅうしょくだより

①

嵐南学校給食共同調理場  
Tel (33) 8618  
Fax (33) 9031

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。

## 今月の予定

- 8月24日 西鱈田小・月岡小給食開始  
本成寺中・第四中給食開始
- 8月25日 井栗小・旭小・保内小給食開始
- 8月27日 西鱈田小5年なし
- 8月28日 月岡小1年なし
- 8月31日 第四中なし
- 9月3日 旭小1年保護者試食会
- 9月3日～4日 西鱈田小5年なし
- 9月7日 本成寺中・第四中なし
- 9月14日 保内小なし
- 9月14日～15日 月岡小5年なし
- 9月16日 月岡小6年なし
- 9月24日 本成寺中1・2年なし、第四中なし
- 9月24日～25日 保内小5年なし
- 9月29日～30日 井栗小6年なし



## 朝ごはんは「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。

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 のりのりサラダ なつやさいのあげに ごはん とうふのみそしる	25 はいにくあえ スタミナどんのぐ むぎごはん もずくスープ	26 ラタトゥイユ チーズオムレツ ももゼリー えだまめライス にくだんごいりスープ	27 くきわかめのきんぴら さけフライごまソース ごはん いなかじる	28 すいか ひじきサラダ むぎごはん なつやさいカレー
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	
エネルギー	小 659 kcal 中 776 kcal	小 581 kcal 中 693 kcal	小 521 kcal 中 760 kcal	小 673 kcal 中 789 kcal	小 585 kcal 中 724 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.1 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 17.4 g 中 27.6 g	小 27.1 g 中 31 g	小 19.4 g 中 23.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	とりこく ツナ のり とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし とうふ もずく ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ベーコン にくだんご (中のみ)ぎゅうにゅう	サケフライ くきわかめ ぶたにく さつまあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき たいず ツナ ぎゅうにゅう
みどり	なす かぼちゃ えだまめ こまつな もやし たいこん ねぎ にんじん	にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり うめぼし えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	えだまめ たまねぎ なす スズキニ ピーマン トマト キャベツ にんじん たけのこ にんにく	にんじん ごぼう たいこん ねぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ ピーマン りんご しょうが きゃべつ アスパラガス すいか にんにく
き	こめ あぶら じゃがいも さとう かつくりこ	こめ おおむぎ あぶら さとう かつくりこ ごま じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら かつくりこ オリーブオイル ゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ おおむぎ さとう あぶら カールール
こんだて	8/31 きゅうりのかふうあえ いかのてりやき ごはん ごまキムチしる	1 フレンチサラダ えびフライ ごはん なつやさいのみそしる	2 ゆかりあえ ぶたにくのしょうがいため ぶどう2つ ごはん とうふのスープ	3 なつとうのごさいあえ しろみぎかなのレモンソース ごはん わかめのみそしる	4 コーンおひたし タレカツどんのぐ アップルシャーベット ごはん なつのつべ
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 623 kcal 中 730 kcal	小 632 kcal 中 748 kcal	小 574 kcal 中 671 kcal	小 715 kcal 中 849 kcal	小 552 kcal 中 685 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.5 g	小 22 g 中 25.5 g	小 23.5 g 中 26.9 g	小 28 g 中 33 g	小 28.9 g 中 35.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	サラダチキン えびフライ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	たら なつとう ひじき わかめ とうふ みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりこく かまぼこ かつおぶし
みどり	きゅうり キャベツ しょうが はくさいキムチ にんじん たいこん ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり とうもろこし かぼちゃ なす たまねぎ こまつな えのきだけ	たけのこ しょうが にんにく いんげん たまねぎ キャベツ もやし にんじん たいこん チンゲンサイ ねぎ ぶどう	にんじん のぎわな しそのみ たいこん ねぎ レモン	もやし ほうれんそう にんじん とうもろこし とうがらし たけのこ ほししいたけ きぬさや りんご
き	こめ ごまあぶら さとう あぶら ごま ラーゆ	こめ あぶら	こめ さとう あぶら かつくりこ	こめ かつくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう バター かつくりこ
こんだて	7 しょうゆフレンチ マメなドライカレーのぐ むぎごはん ポテトスープ	8 ツナサラダ したたポークとくるまふのあげに ごはん すまししる 減塩献立	9 きつかあえ おからコロック ヨーグルト わかめごはん あざりいりみそしる	10 ごもくきんぴら とりのてりやき ごはん まめまめしる	11 のりずあえ あかうおのゆうあんやき ごはん じゃがいものそぼろに
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 663 kcal 中 790 kcal	小 634 kcal 中 746 kcal	小 535 kcal 中 782 kcal	小 696 kcal 中 821 kcal	小 545 kcal 中 668 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.5 g	小 25.4 g 中 29.3 g	小 18 g 中 28.4 g	小 29.2 g 中 33.8 g	小 26.5 g 中 32 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.3 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく たいず チーズ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ かまぼこ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	おからコロック とうふ あぶらあげ わかめ あざり みそ ヨーグルト (中のみ)ぎゅうにゅう	とりこく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	あかうお ツナ のり ぶたにく とりこく あつあげ
みどり	たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし しょうが にんにく	キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきだけ しょうが	きく もやし こまつな にんじん たいこん ねぎ	にんじん ごぼう いんげん たいこん ねぎ	こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん
き	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも カールール	こめ かつくりこ くるまふ さとう あぶら	こめ あぶら	こめ ごま さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう じゃがいも あぶら かつくりこ

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。



朝ごはんの大切さについて考えよう

朝ごはんの3つの役割

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。朝ごはん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。朝ごはんを食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

お腹スツキリ

腸を刺激する

毎日の排便はとても大切なことです。朝ごはんを食べることで、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、アスパラガス、じゃがいも、ほうれんそう、なし、ごまつな、だいす、びたにく

給食のお米は三条産コシカリの「七分搦き米」です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 たくあんあえ ししゃもフライ2ほん てっかみそ ごはん とんじる	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 ほうれんそうサラダ いわしのオレンジに ごはん けんちんじる	17 かいそうサラダ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん うちまめいり みそじる	18 ひじきのごもくに さばのみそやき ごはん さわにわん
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 737 kcal 中 846 kcal	小 567 kcal 中 668 kcal	小 588 kcal 中 691 kcal	小 652 kcal 中 769 kcal	小 523 kcal 中 642 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 30.9 g	小 26.7 g 中 30.8 g	小 24.3 g 中 28.6 g	小 27.2 g 中 31.6 g	小 21.6 g 中 26.4 g
塩分	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ししゃも こんぶ ぶたにく とうふ みそ だいす ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ えび ほたて あさり わかめ きゅうにゅう	いわし とりにく とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ツナ わかめ あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	さば ひじき さまあげ ぶたにく チーズ
みどり	きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベツ えのきだけ しょうが にんにく	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん とうもろこし だいこん なす えのきだけ なめこ ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ごまつな えのきだけ だいこん ねぎ	ごぼう ごまつな きりぼしだいこん えのきだけ にんじん ほししいたけ いんげん
き	ごめ ごま じゃがいも ごまあぶら さとう	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごめ ごまあぶら ごま あぶら	ごめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごめ あぶら さとう
こんだて	<p><b>*納豆の五菜あえ*</b> 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> <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	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 674 kcal 中 850 kcal	小 600 kcal 中 706 kcal	小 743 kcal 中 864 kcal	小 674 kcal 中 850 kcal	小 600 kcal 中 706 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 31.7 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 23.5 g 中 25.1 g	小 24 g 中 31.7 g	小 25.2 g 中 29.1 g
塩分	小 2.4 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 3.8 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 3.8 g
あか	ぎょうざ とりにく とうふ みそ (中のみ) ぎゅうにゅう	だしまきたまご ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまクリーム だいす ハム チーズ のむヨーグルト	ぎょうざ とりにく とうふ みそ (中のみ) ぎゅうにゅう	だしまきたまご ハム ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく	にんじん たら もやし とうもろこし しめじ だいこん なめこ ねぎ	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ りんご キャベツ とうもろこし きゅうり しょうが にんにく なし	キャベツ きゅうり たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ほししいたけ にんにく	にんじん たら もやし とうもろこし しめじ だいこん なめこ ねぎ
き	ごめ ごま さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ごめ あぶら	ごめ あぶら さとう じゃがいも バター	ごめ ごま さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ごめ あぶら
こんだて	28 ごまあえ カレイのやくみソース ごはん きのこじる	29 わかめとハムのサラダ あつあげごまだれがけ ごはん かきたまじる	30 コールスローサラダ ハンバーグアップルソース トマトピラフ かぼちゃ スープ	<p><b>*半月めだま焼きの トマトじゃようゆかけ*</b></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。少し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	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 644 kcal 中 757 kcal	小 655 kcal 中 785 kcal	小 750 kcal 中 909 kcal	小 644 kcal 中 757 kcal	
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.9 g	小 23.4 g 中 27.9 g	小 24.7 g 中 29.7 g	小 26.6 g 中 30.9 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 3.8 g 中 4.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	
あか	カレイ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	あつあげ わかめ ハム がまほ とうふ たまご きゅうにゅう	ハンバーグ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	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	
みどり	ねぎ もやし にんじん キャベツ ほうれんそう まいたけ しめじ なめこ ごまつな しょうが	にんじん キャベツ ごまつな ねぎ	かぼちゃ りんご たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん しょうが にんにく	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	
き	ごめ あぶら さとう ごまあぶら さとう	ごめ あぶら かたくりこ ごま さとう	ごめ あぶら さとう じゃがいも バター	ごめ あぶら 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。



★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。