



2020年

8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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

【小学校】
8月25日 開始
9月14・15日
5年自然教室で給食なし
9月29日
4年1・3組 校外学習で給食なし

【中学校】
8月24日 開始
9月7日
体育祭振替休日
9月24日
中越新人大会で給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 こまつなサラダ おからコロツケ キムたくごはん えびいりスープ	25 だいたいのカロードレッシング スタミナどんのぐ はくとうゼリー むぎごはん もずくスープ	26 こんぶあえ とりにくのバーベキューソース 小学のみヨーグルト ごはん じゃがいもとなすのみそしる	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 きよほう 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	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 647 kcal 中 717 kcal	小 667 kcal 中 792 kcal	小 539 kcal 中 724 kcal	小 612 kcal 中 720 kcal	小 535 kcal 中 701 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 26.7 g	小 26.8 g 中 31.2 g	小 20 g 中 27.7 g	小 27 g 中 31 g	小 17.7 g 中 23.3 g
塩分	小 3.1 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、おから、ぶたにく、とり、えび	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うずらたまご、だいず、ツナ、もずく、なるとらふ	とり、こんぶ、あぶらあげ、わかめ、みそ、小学：ヨーグルト、中学：ぎゅうにゅう	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、チーズ
き	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう、はるさめ、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくり、こむぎ	こめ、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、かたくり、こむぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こむぎ
こんだて	31 なすのみそいため かれいのたつたあげ ごはん あおなのみそしる	9/1 かいそうサラダ チーズオムレツ コーンライス キャベツのスープ	2 こまつなサラダ メンチカツ わかめごはん あさりのスープ	3 きゅうりのかふうあえ さばのじおやき ごはん みそかきたまじる	4 コーンおひたし タレかつ ミルクゼリー ごはん なすのみそしる
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	
エネルギー	小 647 kcal 中 766 kcal	小 605 kcal 中 705 kcal	小 673 kcal 中 793 kcal	小 651 kcal 中 773 kcal	小 579 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.1 g	小 20.8 g 中 23.4 g	小 25 g 中 29 g	小 25.3 g 中 29.8 g	小 22.2 g 中 26.3 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、とうふ、あぶらあげ、かれい	ぎゅうにゅう、チーズ、たまご、わかめ、こんぶ、のり、わかめ、ツナ、ベーコン	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく、ツナ、あさり、ベーコン	ぎゅうにゅう、さば、ハム、とうふ、わかめ、たまご、みそ	ぶたにく、こむぎ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ	こめ、こまあぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう
こんだて	7 うめあえ ししゃものなんばんづけ ごはん だいごんのみそしる	8 のりナッツあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん うちまめいりわかめじる	9 こんにゃくサラダ オムレツ トマトピラフ かぼちゃのクリームスープ	10 ゆかりあえ ぶたにくのとくせいソースいため ごはん うみのさちスープ	11 かわりきんぴら のりヨーグルト とりのてりやき ごはん ぐたくさんみそしる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 632 kcal 中 - kcal	小 653 kcal 中 770 kcal	小 518 kcal 中 781 kcal	小 580 kcal 中 703 kcal	小 619 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 - g	小 27.5 g 中 31.9 g	小 13 g 中 22.8 g	小 26.7 g 中 32.6 g	小 25.2 g 中 29.4 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 2.1 g 中 3.9 g	小 3.2 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ししゃも、ハム、かつおぶし、ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、のり、あぶらあげ、とうふ、うちまめ、わかめ、みそ	たまご、わかめ、ベーコン、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、えび、あさり、なると、わかめ	ヨーグルト、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、みそ
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、さとう、あぶら、アーモンド	こめ、さとう、あぶら、こむぎ、バター	こめ、あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、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。



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、アズマガス、じゃがいも、ほうれんそう、なし、ごまつな、だいす、ぶたにく

給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搦き米」です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 きりしまだいこんサラダ さばのみそに	15 ひじきのごもくに いかカレーてりやき	16 アーモンドあえ とりのじおこうじあげ	17 ごまあえ ハンバーグオニオンソース	18 ひじきサラダ 小学 くだもの(なし) 中学 セレクトデザート
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 642 kcal 中 762 kcal	小 567 kcal 中 703 kcal	小 728 kcal 中 858 kcal	小 655 kcal 中 790 kcal	小 557 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.4 g	小 25.9 g 中 31.4 g	小 25.8 g 中 29.9 g	小 25.7 g 中 30.4 g	小 16.8 g 中 20.8 g
塩分	小 1.7 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.9 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、さば、ハム、とり、ことうふ、みそ	ぎゅうにゅう、いか、ひじき、だいす、さつまあげ、とり、ことうふ	ぎゅうにゅう、とり、ことうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ	ぎゅうにゅう、とり、ことうふ、ぶたにく、だいす、かまぼこ	ぶたにく、ひじき、だいす、ツナ
き	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ワンタン	こめ、かたくりこ、あぶら、アーモンド、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、ごま、あぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎ、さとう
こんだて	*納豆の五菜あえ* 給食で大人気! ★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 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。				
ドリンクタイム	中学のみぎゅうにゅう	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 687 kcal 中 843 kcal	小 687 kcal 中 - kcal	小 601 kcal 中 734 kcal	小 23.3 g 中 34.9 g	小 15.2 g 中 18.3 g
たんぱく質	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 - g	小 2.5 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.6 g
あかみどり	だいたい、とり、ことうふ、ぶたにく、みそ、かたくちいわし、中学:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいす、ちりめんじゃこ、とうふ、かまぼこ、わかめ	ぶたにく、だいす、ハム	ぎゅうにゅう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ら、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ	ぶたにく、だいす、ハム
き	こめ、ごま、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎ	こめ、かたくりこ、くるまふ、あぶら、さとう	こめ、ごま、さとう、あぶら、さとう	こめ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、あぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう
こんだて	28 たくあんあえ いわしいそペフライ	29 なつとうのごさいあえ たまごやき	30 のりずあえ とうふハンバーグわふうあん	セレクト給食を実施します	
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	第一中学校は9月18日に、嵐南小学校は9月25日に、3種類のデザートの中から、自分の食べたいものを選んで「セレクトデザート」になります。みなさんは、どれを選びましたか? お楽しみに!	
エネルギー	小 720 kcal 中 854 kcal	小 631 kcal 中 746 kcal	小 604 kcal 中 707 kcal	みかんゼリー プリン(乳卵 不使用) ぶどうゼリー	
たんぱく質	小 28.5 g 中 33.5 g	小 27 g 中 31.1 g	小 23.7 g 中 27.7 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g		
あかみどり	ぎゅうにゅう、こむぎ、あつあげ、ぶたにく、いわしのり	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	ぎゅうにゅう、だいたい、とうふ、とりにく、ツナ、のり、あぶらあげ、だいす、みそ		
き	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、こむぎ	こめ、じゃがいも	こめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも、あぶら		

セレクト給食を実施します

第一中学校は9月18日に、嵐南小学校は9月25日に、3種類のデザートの中から、自分の食べたいものを選んで「セレクトデザート」になります。みなさんは、どれを選びましたか? お楽しみに!

みかんゼリー プリン(乳卵 不使用) ぶどうゼリー

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 からご覧にミルクなれます。