



2020年

# 8・9月 きゅうしょくだより

①

栄養学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084

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

8/24 (月)  
栄中・大面小給食開始

8/25 (火)  
栄中央小・栄北小給食開始

9/7 (月)・8 (火)  
栄中給食なし

9/24 (木)  
栄中1・2年給食なし

9/28 (月)  
栄北小・大面小給食なし

9/30 (水)  
栄中3年給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 コールスローサラダ なすのミートグラタン ごはん あさりのスープ	25 こまつナムル やきにくとどんのぐ いちこのクレープ ごはん わかめスープ	26 のりずあえ とうふハンバーグわふうあん ミルクデザート ごはん かぼちゃのみそしる	27 ラタトゥイユ アジフライ ごはん キャベツのスープ	28 ぶどう(2こ) アスパラとコーンのサラダ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 629 kcal 中 744 kcal	小 691 kcal 中 797 kcal	小 536 kcal 中 787 kcal	小 627 kcal 中 745 kcal	小 578 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 26 g	小 26.5 g 中 30.1 g	小 19.5 g 中 30.6 g	小 23.5 g 中 27.6 g	小 17.2 g 中 20.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あか	ぶたにく、チーズ、あさり ベーコン、だいず、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、のり、みそ あつあげ、中のみぎゅうにゅう	アジ、ベーコン ウインナー、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム
みどり	なす、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ コーン、ぶなしめじ	たまねぎ、ピーマン、こまつな もやし、にんじん、きゅうり えのきたけ、ねぎ	にんじん、キャベツ、こまつな たまねぎ、かぼちゃ ぶなしめじ、きぬさや	なす、たまねぎ、ズッキーニ パプリカ、トマト、にんじん キャベツ、コーン	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ なす、えだまめ、トマト、アスパラガス キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどう
き	こめ、マカロニ、バター あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、こまあぶら、いちこのクレープ	こめ、さとう かたくりこ、ミルクデザート	こめ、あぶら、オリーブオイル パンこ、こむぎこ、さとう、じゃがいも	こめ、むぎ あぶら、さとう
こんだて	31 くきわかめのサラダ いかとポテトのチリソース ごはん はるさめスープ	9/1 れいしゃぶサラダ だしまきたまご ゆかりごはん あさりのみそしる	2 こもくきんぴら いわしのオレンジに ごはん しおちゃんこ ふうへスープ 減塩献立	3 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 もずくのスープ	4 たくあんあえ たれカツ ヨーグルト 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 649 kcal 中 764 kcal	小 626 kcal 中 734 kcal	小 623 kcal 中 735 kcal	小 606 kcal 中 725 kcal	小 575 kcal 中 692 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.1 g	小 25.5 g 中 29.1 g	小 25.9 g 中 30.3 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 23.4 g 中 27.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	いか、くきわかめ、ハム とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく、あぶらあげ あさり、みそ、ぎゅうにゅう	いわし、ぶたにく とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ツナ もずく、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ、ヨーグルト
みどり	ねぎ、もやし、にんじん コーン、こまつな えのきたけ	もやし、にんじん、しそ きゅうり、だいこん ねぎ、えのきたけ	にんじん、アスパラガス、ごぼう キャベツ、たまねぎ、オレンジ にら、ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカ トマト、にんじん、きゅうり、コーン キャベツ、ねぎ、えのきたけ、たけのこ	きゅうり、キャベツ にんじん、たくあん、なす だいこん、ぶなしめじ、ねぎ
き	こめ、じゃがいも、かたくりこ あぶら、さとう	こめ、さとう こまあぶら、じゃがいも	こめ、さとう あぶら、くるまふ	こめ、むぎ、あぶら さとう、こまあぶら	こめ、あぶら、こむぎこ パンこ、さとう、こま
こんだて	7 フレンチサラダ ピザふうハンバーグ ごはん やさいたっぷり スープ	8 ゆかりあえ ししゃものなんばんづけ ごはん こまとんじる	9 カレーきんぴら とりにくのてりやき チーズ ごはん かきたま じる	10 はるさめのあまずあえ さんまのひつまぶしどんのぐ きざみのり むぎごはん わかめのみそしる	11 パンパンジーサラダ きょうざ キムチ チャーハン チンゲンサイの スープ
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 667 kcal 中 804 kcal	小 683 kcal 中 813 kcal	小 607 kcal 中 877 kcal	小 683 kcal 中 813 kcal	小 581 kcal 中 705 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 32.1 g	小 24.6 g 中 28.6 g	小 25.1 g 中 36.8 g	小 22.6 g 中 26.4 g	小 20.8 g 中 24.3 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく、とりにく、チーズ ウインナー、ハム、ぎゅうにゅう	ししゃも、ぶたにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ たまご、チーズ、中のみぎゅうにゅう	さんま、ハム、わかめ、のり あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ とりにく、ベーコン、のむヨーグルト
みどり	たまねぎ、ピーマン、コーン きゅうり、キャベツ、ねぎ にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう	ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん しそ、だいこん、ごぼう	ごぼう、にんじん アスパラガス、たまねぎ ぶなしめじ	こまつな、にんじん もやし、コーン、だいこん えのきたけ、ねぎ	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、メンマ えのきたけ、きくらげ、グリーンピース
き	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、かたくりこ さとう、じゃがいも、こま	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、むぎ、あぶら、かたくりこ さとう、こま、じゃがいも	こめ、さとう こま

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した食感を楽しんでください。

### 8・9月の三条産品

給食のお米は三条産コヒカリの「七分搗き米」です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 いそかあえ しゃきしゃきそぼろどんのぐ ごはん まめまめじる	15 アスパラのコロコロサラダ オムレツのケチャップソース コーンライス にくだんごスープ	16 こんぶあえ なすとぶたにくのあげがらめ ごはん あおなのみそじる	17 きりぼしだいこんのサラダ さばのしょうがやき ごはん みそけんちんじる	18 なし ひじきとチーズのサラダ むぎごはん ハヤシソース
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	
エネルギー	小 662 kcal 中 782 kcal	小 630 kcal 中 731 kcal	小 665 kcal 中 786 kcal	小 635 kcal 中 752 kcal	小 579 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.4 g	小 22.8 g 中 25.9 g	小 26.4 g 中 30.4 g	小 26.9 g 中 31.5 g	小 17.7 g 中 21.7 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく、とりこ、のり、わかめ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、ハム、とりこ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さば、ハム、とりこ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、ひじき、チーズ
みどり	たまねぎ、きりぼしだいこん、えだまめ、にんじん、もやし、こまつな、ねぎ	コーン、アスパラガス、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ	なす、えだまめ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ	しょうが、きりぼしだいこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん、なす、だいこん、ねぎ、きぬさや	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、りんご、キャベツ、アスパラガス、なし
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら	こめ、かたくりこ、くるまふ、あぶら、さとう、ごま	こめ、さとう、あぶら	こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら
こんだて	*納豆の五菜あえ* ★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 こまつな 1/3把 みりん 小さじ1/2 乾燥ひじき 3g 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、みりんを混ぜておく。 ④ ①、②と納豆を③の調味料で和える。		23 ひじきのごもくに さげフライ ピーチゼリー ごはん たくさんみそじる	24 ツナサラダ スタミナどんのぐ ごはん とうふのスープ	25 ごますあえ とりこのおからあげ ごはん なすのやながわぶんに
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 569 kcal 中 834 kcal	小 633 kcal 中 748 kcal	小 668 kcal 中 801 kcal
たんぱく質			小 19.9 g 中 31 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 26.9 g 中 31.7 g
塩分			小 1.6 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか			さけ、ひじき、だいず、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、とうふ、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、ツナ、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	とりこ、ハム、ぶたにく、たまご、ジョア
みどり			にんじん、いんげん、だいこん、キャベツ、ねぎ、なす、ぶなしめじ	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカ、キャベツ、ねぎ、きゅうり、だいこん、えのきたけ	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ、なす、ごぼう、いんげん
き			こめ、あぶら、さとう、ピーチゼリー	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ
こんだて	28 ハンサンスー はるまき ごはん みそキムチスープ	29 じゃがいものピリからいため かますのさいきょうやき ごはん さわにわん	30 かいそうサラダ ドライカレー むぎごはん キャベツとかぶのスープ	*半月めだま焼きの トマトしょうゆかけ* ★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 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、少し焼いたら半分に折って両面を焼き、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。	
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 682 kcal 中 805 kcal	小 618 kcal 中 730 kcal	小 664 kcal 中 791 kcal		
たんぱく質	小 21.5 g 中 25 g	小 25.1 g 中 29.7 g	小 23.8 g 中 27.5 g		
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.2 g		
あか	ハム、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	かます、みそ、ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ベーコン、ぎゅうにゅう		
みどり	きゅうり、にんじん、もやし、キャベツ、にら、たまねぎ、えのきたけ、はくさい	たまねぎ、にんじん、いんげん、ごぼう、きりぼしだいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ	えだまめ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、キャベツ、かぶ、ぶなしめじ		
き	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも		

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。