2020年　8・9月　きゅうしょくだより　①

下田学校給食共同調理場
Tel （46）4615
Fax（46）4615

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。

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。

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。今月は朝食の大切さについて考えてみましょう。

	月	火	水	木	金
	8/24	25	26	27	28
こんだて	そくせきづけ スタミナどんのぐ むぎごはん　もずくスープ	のりずあえ しろみざかなのやくみソース ごはん　かぼちゃのみそしる	こんぶあえ とりにくのマスタードやき ブルーベリークレープ ごはん　あおなのみそしる	なすのみそいため ハンバーグわふうあん ごはん　かぶとアスパラのスープ	きょほう（小2つぶ中3つぶ）　おちゃ ひじきとチーズのサラダ 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 607 kcal　中 706 kcal	小 616 kcal　中 708 kcal	小 591 kcal　中 711 kcal	小 637 kcal　中 760 kcal	小 623 kcal　中 785 kcal
たんぱく質	小 25.3 g　中 28.5 g	小 25.1 g　中 27.5 g	小 18.2 g　中 22.7 g	小 23.7 g　中 27.3 g	小 17.8 g　中 18.6 g
塩分	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.3 g　中 2.5 g	小 2.0 g　中 2.3 g	小 2.7 g　中 3.0 g	小 2.5 g　中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　もずく　とうふ なると	ぎゅうにゅう　たら　ツナ　きざみのり あぶらあげ　みそ	中のみぎゅうにゅう　とりにく　こんぶ とうふ　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　とうふ　とりにく　ベーコン	ぶたにく　えだまめ　ひじき　ハム 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　もやし　たくあん こまつな	ねぎ　ほうれんそう　もやし　にんじん かぼちゃ　たまねぎ　ぶなしめじ　きぬさや	キャベツ　きゅうり　にんじん　こまつな えのき　ねぎ　だいこん	なす　にんじん　たまねぎ　ピーマン かぶ　アスパラガス	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　なす りんごピューレ　ぶどう
き	こめ　むぎ　あぶら　さとう　かたくりこ じゃがいも　ごま	こめ　かたくりこ　あぶら　さとう ごまあぶら	こめ　ごま	こめ　さとう　かたくりこ　あぶら じゃがいも	こめ　むぎ　あぶら　カレールウ さとう
	8/31	9/1	2	3	4
こんだて	きゅうりのかふうあえ さばのしおやき ごはん　なすのみそしる 減塩献立	ひじきのごもくに いかのカレーてりやき ごはん　わかめのみそしる	かいそうサラダ チーズオムレツ えだまめライス　ミネストローネ	バンバンジーサラダ ぎょうざ れいとうみかん ごはん　マーボーどうふ	ほうれんそうのサラダ　おちゃ メンチカツ カレーピラフ　えだまめチキンクリームスープ
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 634 kcal　中 723 kcal	小 588 kcal　中 706 kcal	小 602 kcal　中 771 kcal	小 658 kcal　中 780 kcal	小 684 kcal　中 845 kcal
たんぱく質	小 23.9 g　中 26.3 g	小 27.2 g　中 32.3 g	小 21.8 g　中 29.4 g	小 25.2 g　中 29.8 g	小 26.7 g　中 32.5 g
塩分	小 1.8 g　中 2.2 g	小 2.8 g　中 3.0 g	小 2.9 g　中 3.2 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.9 g　中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう　さば あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　いか　ひじき　だいず さつまあげ　わかめ　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　えだまめ　たまご　チーズ わかめ　かいそう　いとかまぼこ　ウインナー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　とうふ	ぶたにく　ハム　とりにく　えだまめ ぎゅうにゅう　チーズ
みどり	きゅうり　キャベツ　にんじん だいこん　こまつな　なす ねぎ	にんじん　いんげん　だいこん　ぶなしめじ こまつな	にんじん　きゅうり　キャベツ　たまねぎ セロリ　カットトマト	キャベツ　きゅうり　にんじん　ねぎ たまねぎ　にら　もやし　しいたけ　みかん	ほうれんそう　もやし　にんじん アスパラガス　マッシュルーム　たまねぎ ぶなしめじ　コーン　グリンピース
き	こめ　ごまあぶら　さとう じゃがいも	こめ　さとう　あぶら　じゃがいも	こめ　あぶら　さとう　ごまあぶら　ごま マカロニ　じゃがいも	こめ　ぎょうざのかわ　ごま　さとう あぶら　かたくりこ	こめ　パンこ　さとう　あぶら ホワイトルウ　こむぎこ
	7	8	9	10	11
こんだて	はるさめサラダ ウインナーとチーズのつつみあげ ごはん　たまごとコーンのスープ	かわりきんぴら とりにくのてりやき ごはん　ぐだくさんみそしる	キャベツのうめあえ ぶたにくとくるまふのあげに 小のみミルクゼリー ごはん　すましじる	ごまずあえ あつやきたまご ひじきふりかけ ごはん　とんじる	なっとうのごさいあえ　おちゃ あかうおのゆうあんやき ヨーグルト ごはん　にくじゃが
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 677 kcal　中 kcal	小 688 kcal　中 827 kcal	小 527 kcal　中 789 kcal	小 640 kcal　中 838 kcal	小 537 kcal　中 713 kcal
たんぱく質	小 24.7 g　中 g	小 27.1 g　中 32.0 g	小 19.6 g　中 31.6 g	小 24.6 g　中 33.0 g	小 21.2 g　中 23.3 g
塩分	小 2.7 g　中 g	小 2.6 g　中 3.0 g	小 2.5 g　中 2.8 g	小 2.3 g　中 2.8 g	小 2.0 g　中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう　ウインナー　ハム たまご　わかめ　チーズ	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく とうふ　あぶらあげ　みそ	中のみぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず かつおぶし　わかめ　かまぼこ　とうふ	ぎゅうにゅう　たまご　ハム　ぶたにく とうふ　ひじき　かつおぶし　みそ	アラスカメヌケ　なっとう　ひじき ぶたにく　ヨーグルト
みどり	キャベツ　にんじん　きゅうり　コーン たまねぎ　しいたけ	にんじん　いんげん　キャベツ だいこん　なす　ねぎ　えのき	キャベツ　きゅうり　にんじん うめペースト　きぬさや　えのき　ねぎ	こまつな　もやし　にんじん　だいこん ねぎ　ぶなしめじ　ごぼう	にんじん　こまつな　のざわな　しそのみ たくあん　たまねぎ　しいたけ　いんげん
き	こめ　はるまきのかわ　こむぎこ　はるさめ さとう　ごまあぶら　ごま　かたくりこ　あぶら	こめ　あぶら　さとう じゃがいも	こめ　かたくりこ　ふ　さとう あぶら	こめ　ごまあぶら　さとう　ごま じゃがいも　あぶら	こめ　ごま　あぶら　さとう

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

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。

下田学校給食共同調理場
Tel （46）4615
Fax （46）4615

2020年　8・9月　きゅうしょくだより　②

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みなく働いているので、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。

フレッシュ通信 ～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ね。

8・9月の三条産品

	月	火	水	木	金
	14	15	16	17	18
こんだて	くきわかめチャンプルー ししゃものなんばんづけ ごはん うちまめのみそしる	ゆかりづけ ぶたにくのとくせいソースいため ごはん あさりのスープ	ほうれんそうのごまあえ おからコロッケ ゆかりごはん なめこのみそしる	コーンおひたし さばのみそに 毎月19日は食育の日 ごはん なすいりけんちんじる 旬を食べよう献立	なし フレンチサラダ ジョア むぎごはん ポークカレー
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 680 kcal　中 804 kcal	小 640 kcal　中 kcal	小 635 kcal　中 748 kcal	小 614 kcal　中 735 kcal	小 622 kcal　中 764 kcal
たんぱく質	小 27.1 g　中 31.0 g	小 25.5 g　中 g	小 22.4 g　中 25.6 g	小 27.2 g　中 31.8 g	小 17.4 g　中 20.7 g
塩分	小 2.8 g　中 3.0 g	小 2.0 g　中 g	小 2.1 g　中 2.4 g	小 2.0 g　中 2.5 g	小 2.9 g　中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ あつあげ ぶたにく うちまめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ベーコン みそ	ぎゅうにゅう おから わかめ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく とうふ	ジョア ぶたにく ハム
みどり	ねぎ にんじん ぶなしめじ もやし ほうれんそう だいこん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆかり だいこん ぶなしめじ	ゆかり ほうれんそう にんじん コーン キャベツ もやし だいこん なめこ ねぎ	コーン ほうれんそう もやし にんじん なす だいこん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン なし
き	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも こむぎこ	こめ さとう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら

＊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
こまつな	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。

	23	24	25
こんだて	ふうみづけ とりにくのしおからあげ ミニフィッシュ ごはん あつあげのカレーそぼろに	こまツナサラダ シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん くるまふのみそしる	のりずあえ たれかつ おちゃ レアチーズ ごはん ポテトスープ 大浦小リクエスト献立
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 594 kcal　中 857 kcal	小 689 kcal　中 kcal	小 565 kcal　中 723 kcal
たんぱく質	小 22.0 g　中 32.6 g	小 25.8 g　中 g	小 17.4 g　中 23.0 g
塩分	小 2.7 g　中 2.9 g	小 2.3 g　中 g	小 2.5 g　中 2.8 g
あか	中のみぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく えだまめ ツナ とうふ みそ	ぶたにく ツナ のり チーズ ベーコン
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし しいたけ いんげん	きりぼしだいこん こまつな キャベツ コーン にんじん えのき ねぎ	にんじん もやし こまつな きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ あぶら さとう ふ じゃがいも	こめ あぶら さとう バター じゃがいも パンこ こむぎこ

	28	29	30
こんだて	じゃこのサラダ だいずのスパイシーまき ごはん みそキムチスープ	おかかあえ ハンバーグオニオンソース ごはん ごじる	たくあんあえ カレイのやくみソース 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
エネルギー	小 688 kcal　中 882 kcal	小 641 kcal　中 766 kcal	小 633 kcal　中 757 kcal
たんぱく質	小 29 g　中 34.3 g	小 23.9 g　中 28.2 g	小 25.3 g　中 30.2 g
塩分	小 2.5 g　中 3.2 g	小 2.6 g　中 3.1 g	小 2.6 g　中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ちりめんじゃこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いとかまぼこ かつおぶし うちまめ だいずペースト みそ	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく
みどり	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス こまつな キムチ はくさい にら もやし しいたけ ねぎ	たまねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん きりぼしだいこん ごぼう しいたけ えのき きぬさや
き	こめ はるまこのかわ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ

リクエスト献立が登場します！

9月25日は、大浦小学校の6年生が考えた献立です。
テーマは「ごはんとたれかつ、バッチグー！」ごはんとたれかつの相性がバツグンだからと考えてくれました。また、さっぱりとしたのり酢あえと全体のバランスを考えて、ポテトスープにしました。たれかつはごはんが進みます。栄養たっぷりでみんなが大好きなメューですね。
来月は笹岡小学校です。お楽しみに!

今月の予定

8月24日(月)全校給食開始

9月 7日(月) 下田中なし
飯田小なし
笹岡小5年なし
大浦小6年なし

10日(木)11日(金) 全小6年なし

14日(月) 大浦小5年なし

15日(火) 下田中なし

18日(金) 長沢小5, 6年なし

24日(木) 下田中なし

28日(月) 長沢小なし
笹岡小なし
大浦小なし

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

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。