



2020年

8・9月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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) 小学校なし
- 9/7(月) 中学校なし
- 14(月) 裏館小なし
- 24(木) 大島小5年なし
須頃小5年なし
第三中なし
大島中1・2年なし
- 25(金) 大島小5年なし
須頃小5年なし
大島中3年なし
- 28(月)・29(火)
大島中3年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/24 こんにゃくサラダ ぎょうざはるまき ごはん きりぼし だいごんの スープ	25 なすのみそいため とうふハンバーグのオニオンソース おたのしみデザート ごはん もずく スープ	26 こんぶあえ さばのこうみやき れいとうみかん ごはん かきたまじる	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 みそじる	28 きよほう(小学2こ、中学3こ) おちゃ だいずいりサラダ 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 769 kcal 中 769 kcal	小 724 kcal 中 839 kcal	小 529 kcal 中 785 kcal	小 611 kcal 中 700 kcal	小 579 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 21.6 g 中 21.6 g	小 25.6 g 中 29.3 g	小 16.7 g 中 27.4 g	小 27.9 g 中 31.4 g	小 15.6 g 中 18.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく ハム かまぼこ ぎゅうにゅう みそ	とうふハンバーグ ぶたにく もずく とうふ	さば こんぶ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ のり あぶらあげ みそ	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ にら にんにく にんじん きゅうり	たまねぎ なす にんじん ピーマン はねぎ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ	たけのこ たまねぎ アスパラガス しょうが	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが
き	ごはん はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう カレールウ
こんだて	31 うめおかかあえ たれつきドンカツ ごはん なすと キャベツの みそじる	9/1 だいずとひじきのサラダ いかのカレー・てりやき ごはん にくだんごの スープ	2 はるさめサラダ おからコロッケ わかめ ごはん あさりいり みそじる	3 ピリからきゅうり スタミナどんのぐ ごはん とうふスープ	4 いそびたし あかうおのゆうあんやき 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 631 kcal 中 743 kcal	小 631 kcal 中 735 kcal	小 656 kcal 中 774 kcal	小 613 kcal 中 721 kcal	小 507 kcal 中 618 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.5 g	小 29.3 g 中 33.6 g	小 20 g 中 22.9 g	小 23.8 g 中 27.8 g	小 22 g 中 26.5 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく かつおぶし あぶらあげ みそ	いか だいず ひじき とりにく とうふ	わかめ コロッケ ハム あさり みそ	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	あかうお のり ぶたにく チーズ
みどり	こまつな もやし にんじん うめほし	キャベツ こまつな にんじん ねぎ	キャベツ にんじん とうもろこし ねぎ	にんじん たまねぎ なす ピーマン	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ
き	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ はるさめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう じゃがいも あぶら
こんだて	7 じゃこサラダ ぶたにくのマスタードやき ごはん わかめじる	8 かいそうサラダ オムレツのケチャップソースかけ コーンピラフ やさいスープ ごはん とんじる	9 コーンおひたし ししゃものなんばんづけ てつかみそ ごはん とんじる	10 かわりきんぴら とりこくのじおこうじやき ごはん うみのさち スープ	11 なし グリーンサラダ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 646 kcal 中 - kcal	小 558 kcal 中 670 kcal	小 566 kcal 中 844 kcal	小 643 kcal 中 761 kcal	小 516 kcal 中 643 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 - g	小 18.5 g 中 21.1 g	小 22.5 g 中 35.1 g	小 27.5 g 中 31.8 g	小 12.9 g 中 15.8 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ みそ	オムレツ かいそう とりにく ベーコン	だいず みそ ししゃも ぶたにく みそ	とりにく ぶたにく わかめ なると ほたて	ぶたにく なまクリーム ツナ
みどり	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	とうもろこし にんじん こまつな キャベツ	ねぎ しょうが もやし キャベツ こまつな	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	にんじん たまねぎ しめじ しょうが
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう あぶら さとう じゃがいも	ごはん こまつな あぶら さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシライス

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

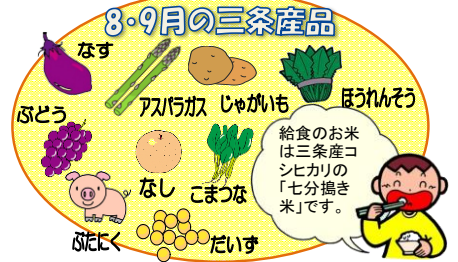
腸を刺激する

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 ゆかりづけ ごまやきにく ごはん ぐたくさんみそしる	15 アーモンドあえ カレーのやくみソース ごはん はるさめスープ	16 こまつナサラダ メンチカツ えだまめライス ミネストローネ	17 たくあんあえ たまごやき ごはん あつあけのカレーそばろに	18 きりほしだいごんのサラダ さばのみそだれ ミルクゼリー ごはん なすいりけんちんじる
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 581 kcal 中 663 kcal	小 654 kcal 中 774 kcal	小 685 kcal 中 821 kcal	小 673 kcal 中 793 kcal	小 569 kcal 中 697 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 27 g	小 23.9 g 中 27.8 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 26.1 g 中 30.2 g	小 19.2 g 中 23.5 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.5 g
あかみどり	ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	カレー ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	メンチカツ ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	たまご なまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	さば みそ ハム とりにく あぶらあげ
き	キャベツ きゅうり にんじん しょうがにんにく たまねぎ さやいんげん しそ だいこん なす えのきたけ こまつな ねぎ ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん ねぎ チンゲンサイ ごはん あぶら さとう ごまあぶら アーモンド はるさめ	えだまめ こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ セロリ にんにく トマト ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう マカロニ いんげんまめ オリーブゆ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しめじ もやし こんにやく しょうが ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが きりほしだいごん キャベツ にんじん きゅうり なす ごぼう しめじ ねぎ ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら デザート
こんだて	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <h3>*納豆の五菜あえ*</h3> <p>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 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</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 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。 しょうゆ、みりん、ねりからしを混ぜておく。 ①、②と納豆を③の調味料で和える。 </div>				
ドリンクタイム			23 なつとうのごさいあえ とりのからあげ ヨーグルト ごはん たまごスープ	24 のりナッツあえ シャキシャキそばろどんのぐ ごはん うちまめのみそしる	25 なし ブレンチサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー			小 675 kcal 中 947 kcal	小 694 kcal 中 818 kcal	小 548 kcal 中 679 kcal
たんぱく質			小 25.7 g 中 37.3 g	小 26.3 g 中 30.3 g	小 15.3 g 中 18.8 g
塩分			小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あかみどり			とりにく なつとう ひじき たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう にんじん のぎわなつけ しそのみづけ たくあん たまねぎ こまつな	ぶたにく とりにく ツナ のり みそ あぶらあげ うちまめ ぎゅうにゅう きりほしだいごん たまねぎ しょうが えだまめ こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし なし
き			ごはん かたくりこ こめ あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら アーモンド	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ
こんだて	28 こまつなとだいごのサラダ チーズハンバーグ ごはん ポテトスープ	29 もやしのナムル しろみぎかなのレモンあえ ごはん しおとりじる	30 ふうみづけ ぶたにくとくるとるまふのあげに ごはん すましじる	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <h3>*半月めだま焼きの トマトじゃようゆかけ*</h3> <p>朝食にオススメ!</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> <ol style="list-style-type: none"> ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。 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。 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。 </div>	
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 634 kcal 中 761 kcal	小 630 kcal 中 748 kcal	小 647 kcal 中 722 kcal		
たんぱく質	小 23.3 g 中 27.9 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 27.5 g 中 28.8 g		
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.5 g		
あかみどり	ハンバーグ チーズ だいご ツナ ベーコン ぎゅうにゅう キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ パセリ	メルルーサ ハム とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう レモン にんじん きゅうり もやし ねぎ キャベツ こまつな	ぶたにく だいご かまぼこ とうふ わかめ しょうが キャベツ きゅうり こんにやく ねぎ にんじん えのきたけ さやいんげん		
き	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら くるまふ 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。