

朝食を食べよう

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。早寝・早起きを心がけて、朝食を食べて登校できると良いですね。



朝食の三つの効果

あたまはっきり



脳は寝ている時もエネルギーを使うので、朝起きた時はエネルギーを使い切っている状態です。朝食を食べるとエネルギーが補給されるので、午前中の授業に集中できます。

げんきばっちり



寝ていると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、体温が上がるため体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



朝食を食べることでおなか刺激され、排便が促されます。体内のリズムが整います。

今月の給食予定

8月25日(月)給食開始

8月28日(木)5年無し

8月29日(金)5年無し

9月17日(水)6年無し

9月22日(月)

後期体育祭の
振替休業日

	月	火	水	木	金
こんだて	25 だいずとポトのカレーあげ けいはんのぐ 牛乳 むぎごはん けいはんのスープ	26 えだまめとわかめのサラダ どりのレモンあえ 牛乳 ごはん もやしのみそしる	27 もやしのナムル あつやきたまご 牛乳 しそみそ ごはん しおにくじゃが	28 バリバリサラダ(サラダ) →(バリバリ) サラダの上にかける 牛乳 トマミソカレーぶたどん(むぎごはん)	29 いそかあえ さばのピリからだれ 牛乳 ごはん しおちゃんこぶ〜スープ
エネルギー	前期 664 kcal 後期 793 kcal	前期 625 kcal 後期 721 kcal	前期 625 kcal 後期 737 kcal	前期 664 kcal 後期 794 kcal	前期 599 kcal 後期 710 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.7 g	前期 25 g 後期 28.5 g	前期 24.3 g 後期 28 g	前期 29.8 g 後期 34.7 g	前期 25.6 g 後期 29.7 g
塩分	前期 2.6 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 3 g	前期 1.6 g 後期 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かいそう ツナ	ぎゅうにゅう さば のり とりにく
みどり	にんじん きゅうり りょくとうもやし たくあん しょうが しいたけ ねぎ	レモン えだまめ キャベツ きゅうり どうもろこし りょくとうもやし ぶなしめじ ねぎ	ピーマン しそ りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ しらたき ねぎ	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ えのきたけ トマト キャベツ きゅうり	たまねぎ ピーマン あかピーマン こまつな りょくとうもやし どうもろこし しいたけ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ なら
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう こまつな じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	こめ かたくりこ あぶら さとう くるまふ
こんだて	9/1 ごまたんたん スープ 牛乳 ねぎしおぶたどん (むぎごはん)	2 くきわかめのきんぴら 牛乳 ししゃもいそべフライ ごはん かぼちやのみそしる	3 おかかチーズサラダ 牛乳 さけのあまぎけみそやき ごはん しおこうじ じる	4 マスタードポテトサラダ 牛乳 ハンバーグトマトソース ごはん もずくのみそしる	5 こくどうみそおしパン 牛乳 ひじきのマリネ ごはん どうにゅう キムチ スープ こめこめん
エネルギー	前期 611 kcal 後期 727 kcal	前期 627 kcal 後期 759 kcal	前期 584 kcal 後期 691 kcal	前期 656 kcal 後期 795 kcal	前期 673 kcal 後期 833 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.6 g	前期 23.5 g 後期 28.1 g	前期 29.7 g 後期 34.9 g	前期 24 g 後期 29 g	前期 30.3 g 後期 36.7 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.3 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの とうふ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ ひじき ツナ
みどり	ねぎ にんじん りょくとうもやし なら レモン メンマ えのきたけ チンゲンサイ	つきこん ごぼう にんじん かぼちや たまねぎ ほうれんそう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ しらすき	たまねぎ トマト こまつな とうもろこし えのきたけ にんじん ねぎ	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ はくさいキムチ どうもろこし きゅうり
き	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ トック ごま	こめ はくりきこ パンこ あぶら さとう ごま	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 ノンエッグマヨネーズ	めん あぶら ごま さとう ホットケーキミックス
こんだて	8 なし 牛乳 パンパンジーサラダ ふわふわたまごどん (むぎごはん)	9 ごまこうじあえ 牛乳 さばのカレーやき ごはん きのこ わかめの すたてじる 食育の日	10 あおりのふりかけ 牛乳 ホキとだいずのレモンあえ ごはん マーボー はるさめ	11 きりぼしだいこんごまサラダ 牛乳 さけのマヨコーンやき ごはん じゃがいもの みそしる	12 じゃがいものきんぴら 牛乳 とりにくの8あげ ごはん あさりの みそしる
エネルギー	前期 673 kcal 後期 721 kcal	前期 651 kcal 後期 773 kcal	前期 653 kcal 後期 758 kcal	前期 650 kcal 後期 767 kcal	前期 660 kcal 後期 765 kcal
たんぱく質	前期 25.1 g 後期 28.7 g	前期 27.2 g 後期 32.2 g	前期 26.8 g 後期 30.8 g	前期 27.6 g 後期 32.2 g	前期 26.8 g 後期 31 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 1.7 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ だいず みそ	ぎゅうにゅう いかなご かつおぶし あおりの ホキ だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう さけ ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あさり みそ
みどり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり なし	こまつな キャベツ にんじん ぶなしめじ えのきたけ	レモン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ なら	たまねぎ どうもろこし きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ こまつな ねぎ	にんじん ごぼう つきこん ピーマン こまつな ねぎ
き	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	こめ ごま じゃがいも	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら はるさめ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

★給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

- 当てはまるところにチェック☑をしましょう。
- ☐ 暑さで食欲が落ちている。
 - ☐ 朝食を食べないことがある。
 - ☐ 好き嫌いが多く、苦手なものを残しがち。

⇒ ひとつでも当てはまる人は…

貧血

成長期や運動量の多い人もなりやすい
なりやすい
可能性があります。

What is ひんけつ?



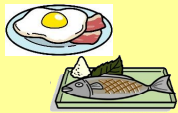
血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運ばず「疲れる」「集中できない」のような症状が現れます。

貧血を予防する食事のポイント

◎食事の量が少なく貧血になりやすくなるため、

1日 3食 食べましょう。

主菜を毎食食べる。



主菜はたんぱく質を多く含む食品を使った料理です。

ビタミンCは鉄分の吸収を助ける。



ビタミンCは野菜や果物に含まれます。

鉄分が多く含まれる食材を選んで食べる。



青い葉の野菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品

簡単!朝食レシピ ふわふわたまごスープ

【材料】	1人分	4人分
玉葱	15	1/3個
にんじん	10	1/4本
キャベツ	25	2枚
コンソメ	0.7	適量
しょうゆ	0.5	小さじ1/2
塩	0.2	小さじ2
こしょう	少々	適量
たまご	20	2個
粉チーズ	1.5	大1, 小1
牛乳	1.5	小さじ2
パン粉	2	大さじ3
パセリ	お好みで	(入れなくてもOK)

【作り方】

- ①玉ねぎ⇒スライス キャベツ⇒短冊切りにんじん⇒いちょう切り
 - ②玉ねぎ、にんじんを煮て、柔らかくなったらキャベツを入れる。
 - ③★で味付けする。
 - ④★を混ぜ合わせる。鍋に回し入れ、蓋をして卵が浮き上がってきたら火を止める。
 - ⑤(あれば)パセリを飾る。
- ※一年中手に入りやすい野菜で作ることができます。
※他の料理にもよく使う野菜なので、まとめて切っておき、朝食用に少し取っておくと時短になります。

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) (しゅしゅく) 主食 (ふくさい) 副菜	16 (そえやさい) さばサンド(さばのレモンソース) さばとやさいをはさむ さんじょうこむぎいり コッペ コーン ポタージュ	17 じゃがチーズ タンドリーチキン ごはん こまつなの みそしる	18 のりずあえ いかのチリソース ごはん とんじる	19 フルーツのヨーグルトあえ しゅうまい キムタク ごはん ワンタン スープ
エネルギー	前期 633 kcal 後期 830 kcal	前期 697 kcal 後期 860 kcal	前期 620 kcal 後期 729 kcal	前期 629 kcal 後期 750 kcal	前期 601 kcal 後期 727 kcal
たんぱく質	前期 24.4 g 後期 28.8 g	前期 25.5 g 後期 31.2 g	前期 25.9 g 後期 29.6 g	前期 29.1 g 後期 35.7 g	前期 24.1 g 後期 29.1 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.5 g 後期 3.3 g
あか	体をつくるものになる食品	ぎゅうにゅう さば ベーコン	ぎゅうにゅう とり ベーコン チーズ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか ツナ のり ぶたにく どうぶ みる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト
みどり	体の調子をととる食品	レモン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん えのきたけ こまつな	ねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ つきこん	たくあん はくさいキムチ ねぎ にんじん りょくとうもやし こまつな みかん バイン リんご
き	熱や力のもとになる食品	パン かたくり あぶら さとう ルウ	こめ じゃがいも パター	こめ かたくり あぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ ゼリー
こんだて	郷土料理紹介「糸うりの酢物」  南瓜(かぼちゃ)の仲間、加熱をすると果肉がそうめん状にほぐれることから、「そうめんかぼちゃ」や「金糸瓜」とも呼ばれています。				
エネルギー	前期 660 kcal 後期 789 kcal	前期 613 kcal 後期 721 kcal	前期 627 kcal 後期 736 kcal	前期 627 kcal 後期 736 kcal	前期 627 kcal 後期 736 kcal
たんぱく質	前期 24.1 g 後期 27.5 g	前期 28.8 g 後期 34.1 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ ぶたにく こんぶ たまご	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり なし	にんじん ごぼう しいたけ しらたき えのきたけ ほうれんそう	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ アーモンド さとう	こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ
こんだて	29 こんにやくサラダ いん-どが-の-ア-モンド-クチャ ごはん わかめ スープ	30 ごもくにまめ いかにのりからやき ごはん ぶたばらの かわり みそしる	フレッシュ通信「梨」  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。		
エネルギー	前期 621 kcal 後期 733 kcal	前期 614 kcal 後期 724 kcal	前期 613 kcal 後期 721 kcal	前期 627 kcal 後期 736 kcal	前期 627 kcal 後期 736 kcal
たんぱく質	前期 24.9 g 後期 28.8 g	前期 25.9 g 後期 29.9 g	前期 28.8 g 後期 34.1 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g	前期 25.8 g 後期 29.8 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたのり ツナ わかめ どうぶ なる	ぎゅうにゅう いか こんぶ ちくわ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう とり ツナ みそ とうふ
みどり	レモン こんにやく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	れんこん ごぼう にんじん つきこん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ しらす	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ	れんこん きゅうり にんじん こめ ねぎ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド ごま	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ

今月の三条産品

こまつな



なし

アスパラガス

給食のお米は
三条産コシヒカリを
使用しています。



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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

★給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。