

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

あたまはつきり



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不足の状態です。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。

8・9月の給食予定

8月25日(月)本成寺中 給食開始
8月28日(木)月岡小・第四中 給食開始
8月29日(金)西鶴田小 給食開始
9月 1日(月)井栗小・旭小・保内小 給食開始
9月 2日(火)保内小 6年なし
9月16日(火)本成寺中 なし
9月18・19日(木・金) 西鶴田小 6年なし
9月22日(月) 第四中 なし
9月26日(金) 旭小 なし
9月29日(月) 井栗小 なし

	月	火	水	木	金
こんだて	25 だいずとポテのカレーあげ けいはんのく むぎごはん けいはん スープ	26 チーズおかかサラダ さけのあまざけみそやき ごはん しおこうじ じる	27 バリバリサラダ あげしゅうまいのかわ むぎごはん トマみそカレー ぶたどんのく	28 いとうりのさっぱりあえ あつあげのちゅうかいだめ ごはん キムチ じる	29 いそかあえ さばのヒリからだれ ごはん しおちゃんこ ぶスープ
エネルギー	小 - kcal 中 719 kcal	小 - kcal 中 702 kcal	小 - kcal 中 766 kcal	小 605 kcal 中 711 kcal	小 623 kcal 中 739 kcal
たんぱく質	小 - g 中 27.6 g	小 - g 中 35.3 g	小 - g 中 30.8 g	小 23.8 g 中 27.3 g	小 24.3 g 中 28.1 g
塩分	小 - g 中 2.8 g	小 - g 中 2.8 g	小 - g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.6 g 中 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 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 ツナ わかめ こんぶ くきわかめ のり	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば とりにく のり
みどり	にんにく きゅうり もやし たくあん しょうが しいたけ ねぎ	しょうが キャベツ こまつな にんにく なす たまねぎ こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えのき トマト キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ にんにく たけのこ もやし こまつな しいたけ いとうり きゅうり はくさいキムチ だいこん えのき ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン こまつな もやし コーン キャベツ にら えのき ねぎ にんにく
き	こめ むぎ じゃがいも かたくり あぶら さとう	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら くるまふ
こんだて	9/1 ごまたんたんスープ ぶどうヨーグルト むぎごはん ねぎしお ぶたどんのく	2 ラタトゥイユ オムレツ オムレツに かけても おいしいです さんじょうさん こむぎいり コッペパン	3 こんぶあえ さんまのかばやき ごはん しょうが みそじる	4 しらたきのツルツルいため いかのびりからやき 中学のみみニフィッシュ ごはん こじる	5 わかめとえだまめのサラダ とりにくのレモンソース ごはん もやしの みそじる
エネルギー	小 655 kcal 中 770 kcal	小 668 kcal 中 772 kcal	小 611 kcal 中 735 kcal	小 580 kcal 中 702 kcal	小 650 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32 g	小 26.9 g 中 30.5 g	小 21.1 g 中 24.8 g	小 30.2 g 中 35.6 g	小 25.3 g 中 29 g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あぶらあげ とうふ だいず みそ 中学:かたくちいわし	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ
みどり	ねぎ もやし にんにく にら レモン えのき こまつな きくらげ しょうが にんにく ぶどう	たまねぎ なす ズッキーニ きピーマン にんにく トマト バジル たまねぎ にんにく コーン	キャベツ きゅうり にんにく もやし たまねぎ ごぼう しいたけ いんげん こんにゃく しょうが	しらたき もやし にんにく にら だいこん ねぎ にんにく	レモン えだまめ キャベツ きゅうり コーン もやし にんにく えのき ねぎ
き	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごま	パン さとう あぶら ホワイトウ かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
こんだて	8 きりぼしだいこんサラダ ハンバーグトマトソース ごはん もずく じる	9 ポテトサラダ かますのさいきょうやき ごはん あつあげの みそじる	10 パンパンジー コーンしゅうまい2こ ごはん マーボー どうふ	11 くきわかめのきんぴら しゃもいそペフライ(小学1・2年1本他2本) ごはん かぼちゃの みそじる	12 ひじきサラダ こくとうみそむしパン こめこめん とうにゅう キムチスープ
エネルギー	小 582 kcal 中 709 kcal	小 603 kcal 中 713 kcal	小 638 kcal 中 780 kcal	小 642 kcal 中 756 kcal	小 668 kcal 中 812 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 27.9 g	小 24.6 g 中 28.6 g	小 26 g 中 30.6 g	小 26.9 g 中 31 g	小 28.7 g 中 33.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ もずく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かます ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう すけそうたら とりにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり みそ くきわかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき だいず ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう
みどり	たまねぎ トマト きりぼしだいこん きゅうり にんにく キャベツ だいこん えのき ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン にんにく こまつな	たまねぎ もやし きゅうり にんにく ねぎ にら しいたけ たけのこ しょうが にんにく コーン	にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ かぼちゃ こまつな	コーン きゅうり だいこん キャベツ にんにく ねぎ えのき はくさいキムチ もやし
き	こめ さとう あぶら ごまあぶら	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら	こめ パンこ あぶら ごまあぶら さとう	こめこめん さとう ごま こむぎこ あぶら くるごとう



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。
★給食だよりは三糸市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。

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…

成長期や運動量の多い人もなりやすいよ

貧血

になる可能性が高くなります

What is ひんけつ?



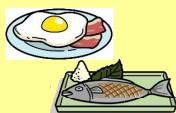
血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運べず「疲れる」「集中できない」ような症状が現れます。

貧血を予防する食事のポイント

◎食事の量が少ないと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 4人分】
 玉ねぎ 1/3個
 にんじん 1/4本
 キャベツ 2枚
 コンソメ 適量
 しょうゆ 小さじ1/2
 塩 適量
 ☆ たまご 2個
 粉チーズ 大1, 小1
 牛乳 小さじ2
 バン粉 大さじ3

【作り方】

- ①玉ねぎ⇒スライス キャベツ⇒短冊切りにんじん⇒いちょう切りに
- ②玉ねぎ、にんじんを煮て、軟らかくなったキャベツを入れる。
- ③☆で味付けする。
- ④ゆを混ぜ合わせる。鍋に返し入れ、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。

パセリ お好みで

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	16 のりずあえ いかとだいずのチリソース ごはん たまねぎとんじる	17 ナムル ブルコギういため ごはん サンラータン	18 ひじきとツナのいために キャベツメンチカツ ごはん あさりいりみそしる	19 こまごうあえ さばのカレーやき ごはん すったてじる
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 683 kcal 中 807 kcal	小 572 kcal 中 708 kcal	小 651 kcal 中 782 kcal	小 643 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 20.6~31.8g 中 27.0~41.6g	小 29.6 g 中 34.1 g	小 23.4 g 中 28.9 g	小 25 g 中 29.6 g	小 25.4 g 中 30 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3 g	小 1.3 g 中 1.5 g
あか	体を成長させるもとになる食品	きゅうにゅう いかに だいず ツナ ぶたにく のり とろろ みそ	きゅうにゅう ぶたにく たまご あさり とろろ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ あさり とろろ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ しらすみそ だいず
みどり	体のちようしをとのえる食品	ねぎ しょうが にんにく トマト こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく	たまねぎ もやし にら しょうが にんにく きゅうり にんじん こまつな えのき きくらげ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん いんげん こまつな ねぎ しらす	しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん しめじ えのき
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ ごま じゃがいも
こんだて	22 アスパラのわふうサラダ ぶたにくのオニオンソース ごはん なすのみそしる	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」 南瓜(かぼちゃ)の仲間 で、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。	24 ごまおひたし たまごやき わかめ ごはん にくじゃが	25 なし だいずとアーモンドのサラダ むぎごはん ハヤシソース	26 こんにゃくサラダ レバーとポトフのアーモンドケチャップ ごはん わかめ スープ
エネルギー	小 609 kcal 中 731 kcal		小 605 kcal 中 708 kcal	小 706 kcal 中 873 kcal	小 698 kcal 中 824 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 28 g		小 25.2 g 中 28.7 g	小 23.3 g 中 27.5 g	小 29.2 g 中 33.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g		小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ		きゅうにゅう わかめ たまご かまぼこ かつおぶし ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ツナ	きゅうにゅう ぶたレバー とりにく ツナ わかめ とろろ なた
みどり	たまねぎ アスパラガス キャベツ にんじん なす しめじ		こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ しらす いんげん	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり なし	しょうが トマト こんにゃく もやし きゅうり にんじん えのき ねぎ
き	こめ さとう あぶら		こめ さとう あぶら かたくりこ ごま じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ アーモンド さとう あぶら	こめ かたくりこ じゃがいも アーモンド あぶら さとう ごまあぶら
こんだて	29 にくいきりこぶに とりのてりやき ごはん かきたま じる	30 れんごんのマヨあえ あじフライソースがけ ごはん なめこの みそしる	フレッシュ通信「梨」 三條の大島地区は梨の 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。	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。	
エネルギー	小 617 kcal 中 725 kcal	小 662 kcal 中 783 kcal			
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.5 g	小 24.2 g 中 28.2 g			
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g			
あか	きゅうにゅう とりにく こんぶ ぶたにく たまご みそ	きゅうにゅう あじ ひじき ツナ とうふ あぶらあげ みそ			
みどり	にんじん しいたけ しらす だいこん えのき ほうれんそう	しょうが キャベツ れんこん きゅうり にんじん なめこ だいこん ねぎ			
き	こめ あぶら さとう	こめ パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ			



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。
 ★給食だよりは三條市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。