

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。

げんきぱっちり



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を刺激され、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) 中学校給食開始
- 9月1日(月) 小学校給食開始
- 9月4日(木)5日(金) 中学校2年生給食なし
- 9月22日(月) 中学校給食なし
- 9月30日(火) 中学校1年生給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	25 えだまめとチーズのサラダ 牛乳 サクサクつくね ごはん あざりいりキムチじる	26 だいずとアーモンドのサラダ 牛乳 なすのグラタン スティックゆかり ごはん はるさめスープ	27 じゃこいりおひたし 牛乳 あつあげのおろしソース ごはん なつやすいのそばろに	28 チキンサラダ 牛乳 さかなのみそマスタードやき ごはん うずらのたまごやさいのスープに	29 わかめとツナのサラダ 牛乳 とりとズッキーニのトマトに ごはん カレーふうみほうれんそうのライス
エネルギー	小 758 kcal 中 758 kcal	小 777 kcal 中 777 kcal	小 841 kcal 中 841 kcal	小 806 kcal 中 806 kcal	小 767 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 33.3 g 中 33.3 g	小 30.7 g 中 30.7 g	小 40 g 中 40 g	小 34.3 g 中 34.3 g	小 30.6 g 中 30.6 g
塩分	小 3 g 中 3 g	小 3 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく とうふ チーズ あさり	ぎゅうにゅう ふたにく だいず チーズ ひじき いかまほこ	ぎゅうにゅう あつあげ ちりめんじゃこ とりにく こうやどらふ	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく ベーコン うずらのたまご	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ とうふ
みどり	たまねぎ ねぎ れんこん しょうが えだまめ キャベツ あかピーマン はくさいキムチ もやし にんじん たら ほしいたけ にんにく	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし ごまつな えのきたけ	だいこん ごまつな キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ なす ほしいたけ いんげん しょうが	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん セロリ かぼちゃ	たまねぎ スズキニ あかピーマン エリンギ にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン
き	ごはん かたくりこ さとう あぶら	ごはん あぶら アーモンド はるさめ	ごはん さとう かたくりこ	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう
こんだて	9/1 防災の日 ヒビンのぐ(ナムル) 牛乳 ●ヒビンのぐ(にくいのため) れいとうみかん むぎごはん かんぶつたつぷりほそんしよくスープ	2 ひじきのいりに あじのピリからだれ ごはん なめこのみそしる	3 たくあんのおかかあえ にんじんのしょうがに ごはん ゆうごうのカレーに	4 ゆかりあえ コーンしゅうまい ごはん マーボーなす	5 こんにやくサラダ てりやきチキン ごはん えだまめライス ほたてとかぼちゃのクリームスープ
エネルギー	小 600 kcal 中 717 kcal	小 624 kcal 中 747 kcal	小 627 kcal 中 750 kcal	小 603 kcal 中 748 kcal	小 639 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 31.2 g	小 26.5 g 中 31 g	小 25.6 g 中 30.5 g	小 23.4 g 中 28.7 g	小 28.9 g 中 33.9 g
塩分	小 2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく こうやどらふ わかめ さば	ぎゅうにゅう あじ ひじき とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん かつおぶし ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しゅうまい ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく いかまほこ ほたて とうにゅう
みどり	ぜんまい ほしいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん きりほしだいこん みかん	ピーマン あかピーマン きいろピーマン しょうが ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん ごまつな	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ゆがお たまねぎ ほしいたけ いんげん にんにく	キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ もやし たら ほしいたけ しょうが にんにく	えだまめ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム
き	むぎごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう あぶら こむぎこ
こんだて	8 ゆでえだまめ 牛乳 おにくとやさいのれいしよふぶう のりふりかけ ごはん しおごうじじる	9 きつかあえ 牛乳 さかなのいそペフライ ごはんと さいりごじる	10 チョコレギサラダ 牛乳 ねぎしおぶたどんのぐ ごはん ワンタンスープ	11 なし 牛乳 ひじきのサラダ こめこめん カレーソース	12 カミカミきんぴら 牛乳 さけのみそやき ごはん わかめじる
エネルギー	小 633 kcal 中 762 kcal	小 620 kcal 中 747 kcal	小 604 kcal 中 721 kcal	小 636 kcal 中 802 kcal	小 613 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 34.1 g	小 28.3 g 中 33.5 g	小 26.8 g 中 31.6 g	小 26.8 g 中 32.6 g	小 26.5 g 中 31.1 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう シイラ かつおぶし とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ のり とりにく	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひじき ツな	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく わかめ うちまめ
みどり	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく えだまめ だいこん たまねぎ ごまつな ごぼう ほしいたけ	まいたけ ほうれんそう もやし にんじん きく なす だいこん ごぼう ねぎ	ねぎ もやし たら キャベツ ごまつな にんじん にんにく たまねぎ きくらげ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく もやし ごまつな なし	ごぼう きりほしだいこん にんじん いんげん しょうが たまねぎ ごまつな しめじ
き	ごはん はるさめ さとう あぶら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも	ごはん あぶら かたくりこ さとう ワンタン	こめこめん あぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ごはん あぶら 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《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

になりやすい
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。



青菜の野菜、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】

- 玉葱 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 ふたつまみ
- こしょう 適量

- ★ たまご 2個
- 粉チーズ 大1, 小1
- 牛乳 小1
- パン粉 大1, 小1
- パセリ お好みで

【作り方】

- ①玉ねぎ⇒スライス キャベツ⇒短冊切り
にんじん⇒いちよう切り
- ②玉ねぎ、にんじんを煮て、軟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) (しゅしよく) 主食 (ふくさい) 副菜	16 キャベツのしおこんぶサラダ 牛乳 あつあげのにくみそいため ごはん ちゅうかふう コーンスープ	17 もずくスープ 牛乳 アップルシャーベット タヨミト むぎごはん チーズサラダ	18 そくせきつけ 牛乳 とりにくとこうやどうふのみそあん ごはん じゃがいもの みそしる	19 しおこうじあえ 牛乳 さばのカレーやき ごはん すたてじる
エネルギー	小 633 kcal 中 830 kcal	小 632 kcal 中 754 kcal	小 614 kcal 中 735 kcal	小 622 kcal 中 745 kcal	小 623 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 26.8-31.8 g 中 37.0-41.6 g	小 23.6 g 中 28 g	小 25.8 g 中 30.6 g	小 23.7 g 中 27.7 g	小 24.6 g 中 29.2 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	体を成長させるものになる食品	きゅうにゅう あつあげ とりにく みそ しおこんぶ とうふ いかまぼこ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ もずく とうふ いかまぼこ	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ しおこんぶ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう さば あつあげ わかめ だいず しろみそ
みどり	体のちよよしをとのえる食品	たまねぎ もやし あかピーマン ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ えのきたけ コーン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ りんご	しょうが たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん こまつな	こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ	むぎごはん あぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう
こんだて	22 だいずときりほしだいこんのサラダ 牛乳 チンジャオロース ごはん だいこんの スープ	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 そうめん状にほくれるこ 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 カレーマヨネーズサラダ 牛乳 シャキシャキそばろどんのぐ むぎごはん あつあげの しょうゆじる	25 うめおかがあえ 牛乳 かつおのチリソースがらめ ごはん きのこの ちゅうかスープ	26 なし 牛乳 だいずサラダ むぎごはん ハヤシライス
エネルギー	小 608 kcal 中 - kcal		小 636 kcal 中 770 kcal	小 632 kcal 中 756 kcal	小 620 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 - g		小 24 g 中 28.4 g	小 27 g 中 31.6 g	小 21.6 g 中 25.5 g
塩分	小 2.4 g 中 - g		小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ いかまぼこ		きゅうにゅう とりにく いかまぼこ あつあげ	きゅうにゅう かつお かつおぶし とりにく とうふ わかめ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	たまねぎ ピーマン あかピーマン ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく きりほしだいこん もやし こまつな だいこん にんじん きくらげ えのきたけ		きりほしだいこん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ	れんこん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ えのきたけ	たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ		むぎごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	29 もやしのピリからいため 牛乳 メバルのしょうがだれかけ ごはん うちまめの みそしる	30 ツナサラダ 牛乳 ハンバーグケチャップソース せわり さんじょう こむぎいりパン かぼちゃの カレースープ	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な。	今月の三条産品 こまつな なし アスパラガス	
エネルギー	小 622 kcal 中 744 kcal	小 618 kcal 中 783 kcal			
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.6 g	小 28.9 g 中 36 g			
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.4 g			
あか	きゅうにゅう メバル うちまめ みそ	きゅうにゅう ハンバーグ ツナ とりにく とうにゅう			
みどり	しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン だいこん こまつな えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが			
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	こむぎパン さとう あぶら かたくりこ			



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《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。