

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を刺激され、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26日(火)

栄中 給食開始

8月29日(金)

全小 給食開始

9月22日(月)

栄中 なし

9月26日(金)・30日(火)

栄中1年 なし



	月	火	水	木	金
こんだて	基準 (ふくさい)副菜 (しゅしょく)主食 (ふくさい)副菜	26 なつのヨーグルトあえ 牛乳 きせつのやさいチップス むぎごはん トマミソカレー ぶたどんのぐ	27 いとうりのちゅうかあえ 牛乳 チーズダッカルビ ごはん テンゲンサイと とうふのスープ	28 うめなつとうあえ 牛乳 くるまふのスパイシーあげ ぶどうヨーグルト ごはん かんぴょうの かきたまじる	29 ぶどう 牛乳 ひじきとだいずのサラダ むぎごはん なつやさい カレー
エネルギーたんぱく質	小 633 kcal 中 830 kcal 小 25.8 g 中 32.8 g	小 - kcal 中 847 kcal 小 - g 中 27.6 g	小 - kcal 中 702 kcal 小 - g 中 32.8 g	小 - kcal 中 782 kcal 小 - g 中 28.1 g	小 640 kcal 中 758 kcal 小 23.2 g 中 26.5 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 - g 中 1.7 g	小 - g 中 2.8 g	小 - g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう なつとう とうふ とりにく たまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム
みどり	体のちようしをとのえる食品	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もも こまつな エリンギ マッシュルーム トマト かぼちゃ スズキニ いんげん パイン	にんじん しょうが にんにく テンゲンサイ パセリ いとうり きゅうり もやし たまねぎ たけのこ きくらげ	にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ えのきたけ きぬさや かんぴょう	にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ きゅうり なす ピーマン コーン えだまめ にんにく ぶどう しょうが マッシュルーム トマト りんご キャベツ
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ゼリー れんにゅう	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごはん くるまふ あぶら さとう	むぎごはん あぶら ルウ さとう
こんだて	9/1 かぶのすのもの 牛乳 いろうりなつやさいどんのぐ ごはん はなびじる	2 きりぼしだいこんのごまサラダ 牛乳 えびチリポテト ごはん ちゅうか スープ	3 パンパンジー 牛乳 シュウマイ ピーマンいりしそみそ ごはん マーボー はるさめ	4 ラトウユウ 牛乳 あじフライ えだまめ コンソメ コーンライス ジュリエヌ	5 ちゅうかきゅうり 牛乳 チンジャオロースー ごはん みそワンタン スープ
エネルギーたんぱく質	小 596 kcal 中 702 kcal 小 25.7 g 中 29.4 g	小 721 kcal 中 854 kcal 小 21.8 g 中 24.5 g	小 661 kcal 中 806 kcal 小 25.8 g 中 31.3 g	小 660 kcal 中 794 kcal 小 22.7 g 中 26.5 g	小 601 kcal 中 708 kcal 小 26.3 g 中 30.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ みそ わかめ かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう えび たまご マグロ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう アジ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく なたろ みそ
みどり	にんじん たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが えだまめ トマト かぶ きゅうり みかん オクラ えのきたけ	にんじん きくらげ しょうが にんにく きゅうり キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ テンゲンサイ たけのこ ねぎ	にんじん しそ ピーマン たまねぎ もやし しょうが きゅうり ねぎ たけのこ にんにく しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく スズキニ ピーマン パプリカ なす トマト えだまめ キャベツ マッシュルーム パセリ コーン	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ たら ねぎ もやし きくらげ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ふ	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ かたくりこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタン
こんだて	8 きつかあえ 牛乳 あきナスとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる	9 パンプキンサラダ 牛乳 セルフカレーパンのぐ さんじょうこむぎ いりコッパパン トマトスープ *パンにはさんでたべよう	10 じゃがいものピリカラいため 牛乳 カマスのさいきょうやき ごはん なすの けんちんじる	11 きゅうりのごまじやこ 牛乳 ねぎしおぶたどんのぐ ごはん きりぼしだいこんと テンゲンサイのスープ	12 ほうれんそうのごまあえ 牛乳 カレーのたつたあげ てっかみそ ごはん わかめと じゃがいもの みそじる
エネルギーたんぱく質	小 672 kcal 中 789 kcal 小 28.4 g 中 32.7 g	小 645 kcal 中 793 kcal 小 26.4 g 中 31.4 g	小 565 kcal 中 663 kcal 小 25.7 g 中 30.1 g	小 629 kcal 中 739 kcal 小 25.7 g 中 29.7 g	小 628 kcal 中 744 kcal 小 25.9 g 中 30 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり カタクチイワシ	ぎゅうにゅう だいず みそ カレイ わかめ あぶらあげ
みどり	にんじん しょうが にんにく えだまめ なす ほうれんそう きくのはな もやし ねぎ まいたけ	にんじん えだまめ たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり トマト キャベツ アスパラガス セロリ エリンギ	にんじん たまねぎ アスパラガス なす にんにく ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たら ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ テンゲンサイ きりぼしだいこん きくらげ	にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ えのきたけ
き	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう さいいも	コッパパン あぶら ルウ ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも



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。
★給食だよりは三栄市ホームページの [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?



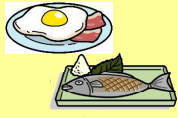
血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運ばず「疲れる」「集中できない」ような症状が現れます。

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 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 小さじ2
 パン粉 大さじ3
 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	15 (祝)敬老の日	16 パイナップルサラダ オムレツ	17 とりにくとナスのあまじりため イワシのおおりのりあげ ブルーベリーゼリー	18 ミディマト キャロットラペ	19 ピリカラきゅうり サバのみそに トマト
エネルギー		小 598 kcal 中 713 kcal	小 663 kcal 中 749 kcal	小 534 kcal 中 662 kcal	小 676 kcal 中 819 kcal
たんぱく質		小 19.5 g 中 22.3 g	小 25.5 g 中 28.1 g	小 23.3 g 中 28.2 g	小 28.4 g 中 34.9 g
塩分		小 3.4 g 中 3.9 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g
あか		ぎゅうにゅう たまご わかめ ハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ あおりのり とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あさり とりにく	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく
みどり		にんじん グリンピース コーン たまねぎ きゅうり キャベツ パイン かぼちゃ マッシュルーム	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ なす しょうが にんにく ほうれんそう だいこん えのきたけ	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ トマト にんにく みかん ミディマト	にんじん きゅうり たまねぎ いんげん にんにく マッシュルーム トマト なし
き		ごはん じゃがいも あぶら さとう ルウ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	こめこめん オリーブオイル	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも オリーブオイル
こんだて	22 カレーツナポテト サケのしおごうじパンこやき	郷土料理紹介「糸うりの酢物」	24 ごまこうじあえ おろしハンバーグ	25 アスパラガスのおかかあえ とりにくのレモンソース	26 ずんだしらたたまもち ひじきとちくわのサラダ
エネルギー	小 600 kcal 中 - kcal		小 580 kcal 中 702 kcal	小 662 kcal 中 764 kcal	小 634 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 - g		小 20.8 g 中 25.2 g	小 29.4 g 中 34.1 g	小 21.3 g 中 24.7 g
塩分	小 2.6 g 中 - g		小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう サケ マグロ なたまめ あさり えび		ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう えび いか あさり ひじき ちくわ とうにゅう
みどり	にんじん キャベツ コーン たまねぎ もやし えのきたけ		にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな コーン かぼちゃ ぶなしめじ きぬさや	にんじん バセリ アスパラガス キャベツ もやし コーン たまねぎ なす ごぼう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム トマト りんご キャベツ アスパラガス コーン えだまめ
き	ごはん はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ じゃがいも オリーブオイル		ごはん かたくりこ さとう じゃがいも ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう しらたまもち
こんだて	29 もやしのナムル スタミナレバー	30 のりずあえ サバのしおごうじやき	フレッシュ通信「梨」		
エネルギー	小 637 kcal 中 752 kcal	小 613 kcal 中 728 kcal			
たんぱく質	小 28.4 g 中 32.6 g	小 28.7 g 中 33.6 g			
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 2 g			
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なたまめ とうふ	ぎゅうにゅう サバ マグロ のり とうふ ぶたにく みそ			
みどり	にんじん しょうが にんにく いんげん きゅうり もやし だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん ほうれんそう もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ きぬさや			
き	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ごはん さとう じゃがいも ごま			



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。
 ★給食だよりは三集市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

今月の三条産品

給食のお米は 三条産コシヒカリを使用しています。