



令和3年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理室
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

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。



朝食は主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!

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。

給食の予定

8/24(火) 二中給食開始
8/25(水) 一小給食開始
9/7(火)・8(水) 一小6年給食なし
9/13(月) 二中給食なし
9/22(水) 二中給食なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	さやつきえだまめ あつあげのプルコギどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう	いとうりのちゅうがあえ かぼちゃひきにくフライ フルーツあんじん	ひじきとちくわのサラダ ぶどう	アスパラガスのおかがあえ とりこくのレモンソース ヨーグルト	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 - kcal 中 782 kcal	小 547 kcal 中 830 kcal	小 665 kcal 中 769 kcal	小 646 kcal 中 776 kcal	
たんぱく質	小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 - g 中 32.8 g	小 14.6 g 中 24.8 g	小 22 g 中 24.7 g	小 24.4 g 中 29 g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 - g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.3 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく なたくとりにく	中のみぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ だっしふんにゅう	ヨーグルト とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	
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 ごまあぶら さとう かたくりごま トック(かんこもち)	むぎごはん トックスープ	わかめごはん はなびじる	むぎごはん なつやさいカレー	
こんだて	じゃこサラダ ぶたにくのマスタードやき	うめなつとうあえ くるまふのスパイシーあげ	わかめのツナあえ いろどりなつやさいどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう	じゃがいものピリカラいため カマスのさいきょうやき	ラタトゥユ あじフライ アセロラミルク えだまめ コーンライス コンソメ ジュリエヌ	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 645 kcal 中 761 kcal	小 613 kcal 中 715 kcal	小 632 kcal 中 754 kcal	小 575 kcal 中 680 kcal	小 536 kcal 中 694 kcal	
たんぱく質	小 26.7 g 中 30.8 g	小 24.2 g 中 27 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 25 g 中 29.3 g	小 14.3 g 中 19.4 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイシ とりにく	ぎゅうにゅう なつとう とうふ たまご	ぎゅうにゅう だいき ぶたにく チーズ みそ わかめ マグロ とうふ	ぎゅうにゅう カマス みそ ペーコン ぶたにく	アジ ウインナー ペーコン	
き	にんじん パセリ アスパラガス きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ゆうがお チンゲンサイ しいたけ ごはん さとう あぶら はるさめ	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 ごはん ふ あぶら さとう	にんじん たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが トマト モロヘイヤ キャベツ もやし コーン きゅうり なめこ むぎごはん あぶら さとう かたくりごま あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが トマト モロヘイヤ キャベツ もやし コーン きゅうり なめこ むぎごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ アスパラガス ごぼう にんにく こまつな えのきたけ きりぼしたいこん しいたけ ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん えだまめ コーン たまねぎ なす スズキニ パプリカ にんにく トマト マッシュルーム パセリ ごはん バンこ こむぎ あぶら じゃがいも バター オリーブオイル さとう アセロラミルク
こんだて	キャロットサラダ えびチリポテト ミディマト	パイナップルサラダ オムレツ	とりにくとなすのあまずい イワシのあおりのあげ ブルーベリーゼリー	きつかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ	だいたいのカレードレッシングサラダ スタミナどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 724 kcal 中 847 kcal	小 660 kcal 中 770 kcal	小 585 kcal 中 822 kcal	小 718 kcal 中 844 kcal	小 626 kcal 中 747 kcal	
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.3 g	小 20.5 g 中 23.5 g	小 19.3 g 中 28.5 g	小 28.3 g 中 32.8 g	小 25 g 中 29.3 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.7 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう えび マグロ とうふ ぶたにく みそ こんぶ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご わかめ ペーコン なまクリーム	中のみぎゅうにゅう イワシ あおりの とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ヨーグルト うずらたまご ぶたにく だいき チーズ なたも ずく とうふ	
き	にんじん ねぎ しょうが にんにく ニラ たまねぎ みずな キャベツ えのきたけ もやし はくさい だいこん ミディマト ごはん こむぎ かたくり あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ パイナップル かぼちゃ マッシュルーム ごはん あぶら さとう こむぎ バター	にんじん たまねぎ なす ピーマン パプリカ だいこん ほうれんそう えのきたけ ごはん バンこ こむぎ あぶら さとう かたくり じゃがいも ゼリー	にんじん しょうが にんにく えだまめ なす ほうれんそう もやし きのはな ねぎ しいたけ ごはん かたくり ぶ あぶら さとう さいとも	にんじん たまねぎ なす ピーマン ねぎ パプリカ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン たけのこ えのきたけ むぎごはん あぶら さとう かたくり	

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。



朝食の役割

お手軽！朝食レシピ紹介

頭ハッキリ

脳のエネルギー補給

脳は寝ているときも休みなく働いているので、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。



材料3つ！超時短！

わかめスープの水ギョーザ

★材料(1人分)

- 粉末わかめスープ・・・1人分1袋
- 冷凍水ギョーザ・・・2こ
- もやし・・・ひとつかみ

- 鍋に1カップ(200cc)の水を入れて火にかける。
- 沸騰したら、もやしと水ギョーザを入れる。
- わかめスープの粉を溶かして完成！

★アレンジ★

家にある野菜やマロニー、溶き卵、豆腐などを入れてもOK！ネギを散らしてもおいしいです^^



ふるふる！家でも役立つ給食の工夫「彩り夏野菜丼」

8(や)月31(さい)日は、野菜の日！給食では、目でも楽しめるようにと、彩り豊かな丼メニューを提供します。色とりどりの野菜を大きめにカットし、豚肉や大豆と一緒に炒め、しょうゆ、みりん、味噌に豆板醤も加えて夏らしい味に仕上げます。ご家庭でも、野菜が主役の料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。



郷土料理紹介「菊花和え」

新潟県では、古くから秋に菊を食べる習慣があり、食用菊は「かきのもと」と呼ばれています。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 なし入りフルーツヨーグルト サケのコーンマヨネーズやき	14 ちゅうかきゅうり チンジャオロースどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	15 あおりのポテト イカのピリカラやき	16 もやしナムル スタミナレバー	17 ゆかりあえ サバのしょうがやき
ぎょうにゅう	○	○	○	○	旬を食べよう献立
エネルギー	小 622 kcal 中 - kcal	小 628 kcal 中 748 kcal	小 591 kcal 中 694 kcal	小 687 kcal 中 811 kcal	小 522 kcal 中 640 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 - g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 24.2 g 中 27.8 g	小 30.1 g 中 34.6 g	小 22.5 g 中 27.8 g
塩分	小 2.3 g 中 - g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく サケ ヨーグルト なまクリーム なると わかめ あざい えび	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう イカ あおりの あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なると とうふ	サバ とうふ ぶたにく みそ
みどり	にんじん たまねぎ グリンピース コーン なし パナナ みかん バイナップル もも キャベツ マッシュルーム	にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ ニラ ねぎ もやし きくらげ	にんじん りんご しょうが にんにく ごぼう なす ねぎ まいたけ しいたけ	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 きゅうり キャベツ しそ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ きぬさや なし しょうが
き	ごはん あぶら フォンエッグマヨネーズ ゼリー	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタン	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん じゃがいも ごま
こんだて	20日 敬老の日 は や ご ま し い 給食のお米は 三条産コシヒカリ の「七分搗き 米」です。	21 ほうれんそうのごまあえ シシモのいそべあげ てっかみそ	22 かいそうサラダ スコッチエッグ おつきみデザート	フレッシュ通信「梨」 ～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。	24 ピリカラきゅうり サバのみそに
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 654 kcal 中 834 kcal	小 593 kcal 中 - kcal	小 612 kcal 中 745 kcal	小 612 kcal 中 745 kcal	小 612 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 22.8 g 中 29.1 g	小 17.5 g 中 - g	小 20.4 g 中 24.8 g	小 20.4 g 中 24.8 g	小 20.4 g 中 24.8 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.7 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう だいす みそ シシモ あおりの わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ こんぶ のり かまぼこ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ こんぶ のり かまぼこ ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく いんげん マッシュルーム トマト なし
みどり	にんじん ほうれんそう にんにく たまねぎ ねぎ いんげん たけのこ しいたけ きりしまいたけ ザーサイ きゅうり もやし チンゲンサイ	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ しょうが	にんじん こまつな ほうき だいこん にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり もやし たけのこ きくらげ	にんじん にんにく こまつな もやし コーン たまねぎ しいたけ	ごま さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル
き	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん ぱんこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら くり こむぎこ バター ゼリー	ごはん ぱんこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら くり こむぎこ バター ゼリー	ごはん ぱんこ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら くり こむぎこ バター ゼリー	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも ごま マロニー
こんだて	27 きゅうりのごまじゃこ チャイナそばどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	28 のりずあえ イカのアーモンドがらめ	29 パンパンジー シュウマイ	30 ほろさめとこまつなのあまずあえ みそカツ	8・9月の三条産品 こまつな ほうれんそう じゃがいも じゃがいも なす アスパラガ ぶどう こめ なし
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 628 kcal 中 748 kcal	小 655 kcal 中 776 kcal	小 595 kcal 中 720 kcal	小 641 kcal 中 765 kcal	小 641 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.1 g	小 27.4 g 中 31.5 g	小 27.5 g 中 33 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 26.7 g 中 31.4 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ わかめ こんぶ のり	ぎゅうにゅう イカ マグロ のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく いんげん マッシュルーム トマト なし
みどり	にんじん パプリカ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ いんげん たけのこ しいたけ きりしまいたけ ザーサイ きゅうり もやし チンゲンサイ	にんじん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ しょうが	にんじん こまつな ほうき だいこん にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり もやし たけのこ きくらげ	にんじん にんにく こまつな もやし コーン たまねぎ しいたけ	ごま さとう ごまあぶら じゃがいも ごま マロニー
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら アーモンド さとう	ごはん さとう あぶら ぱんこ こむぎこ かたくりこ	むぎごはん ぱんこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま マロニー	ごま マロニー

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。