



令和3年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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
8/25(水)・8/26(木)
5年生給食なし
9/6(月)
振替休業日
9/22(水)
7・8年生給食なし



	月	火	水	木	金
こんだて	8/23 ミディトマト ヨーグルトあえ むぎごはん かぼちゃとチキンのカレー	24 えだまめサラダ さけのみそマヨネーズやき ごはん とうふのみそしる	25 いとうりのちゅうがあえ えびといかのチリソース ござかなアーモンド ごはん ちゅうがたまごスープ	26 のりナッツあえ ごまやきにく ごはん もずくスープ	27 アスパラいりおかがあえ チキンなんばん ごはん みそワンタンスープ
エネルギー	前期 703 kcal 後期 828 kcal	前期 685 kcal 後期 812 kcal	前期 579 kcal 後期 834 kcal	前期 649 kcal 後期 766 kcal	前期 646 kcal 後期 770 kcal
たんぱく質	前期 23.4 g 後期 26.6 g	前期 30.5 g 後期 36 g	前期 22.5 g 後期 33.3 g	前期 27.4 g 後期 31.7 g	前期 23.4 g 後期 27.3 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ みそ ハム とうふ あぶらあげ みそ	後期のみ たまご ござかな	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ もずく かつおぶし	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ ヨーグルト
みどり	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ コーン しょうが にんにく もも りんご ラフランス ミディトマト	キャベツ えだまめ にんじん きゅうり たまねぎ	ねぎ しょうが にんにく いとうり もやし きゅうり えのきだけ きくらげ にんじん なたまねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ こまつな えのきだけ	アスパラガス もやし にんじん キャベツ にら コーン ねぎ
き	こめ むぎ あぶら さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま アーモンド	こめ あぶら さとう ごま アーモンド	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン
こんだて	30 パンパンジー コーンじゅうまい ごはん マーボー とうふ	31 ちゅうかきゅうり なつやさいどんのぐ ぶどう むぎごはん かぼちゃのみそしる 野菜の日献立	9/1 ごまドレサラダ ぶたにくのびりからやき ごはん まめまめ じる	2 わかめとツナのあえもの さばのみそに ごはん みそ かきたまじる	3 じゃこのりあえ チキンみそかつ ヨーグルト ごはん スタミナ とんじる 後期課程体育祭応援献立
エネルギー	前期 669 kcal 後期 802 kcal	前期 653 kcal 後期 756 kcal	前期 693 kcal 後期 828 kcal	前期 698 kcal 後期 826 kcal	前期 677 kcal 後期 822 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.8 g	前期 27.2 g 後期 31.2 g	前期 28.1 g 後期 33.2 g	前期 28.9 g 後期 33.6 g	前期 26.8 g 後期 32.3 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 1.7 g 後期 2 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うちまめ あぶらあげ たいずペースト みそ	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ ツナ たまご とうふ みそ	とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ のり ヨーグルト
みどり	コーン きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが ねぎ チンゲンサイ にら たけのこ しいたけ	たまねぎ ピーマン なす にんじん しょうが にんにく きゅうり かぼちゃ たまねぎ こまつな きよほう	キャベツ こまつな にんじん コーン たいこん ねぎ しめじ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	ほうれんそう もやし にんじん たいこん ごぼう ねぎ にら にんにく
き	こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ ごま	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう じゃがいも	こめ ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	6 振替休業日	7 ひじきとちくわのサラダ かぼちゃひきにくフライ わかめごはん はるさめ スープ	8 じゃがいもきんぴら かますのさいきょうやき ミルクゼリー ごはん とり だんごじる	9 きつかあえ ぶたにくとあきなすのあげに ごはん いものこじる 重陽の節句献立	10 ラタトゥイユ オムレツ えだまめ コーンライス かぼちゃの ポタージュ
エネルギー	前期 603 kcal 後期 729 kcal	前期 596 kcal 後期 852 kcal	前期 687 kcal 後期 797 kcal	前期 571 kcal 後期 694 kcal	
たんぱく質	前期 20.1 g 後期 25.9 g	前期 24.6 g 後期 34.2 g	前期 27.3 g 後期 30.7 g	前期 20.6 g 後期 25.2 g	
塩分	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ なた わかめ	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし	たまご ウィンナー とりにく ぎゅうにゅう チーズ	
みどり	かぼちゃ もやし きゅうり にんじん にら たまねぎ しいたけ メンマ	ごぼう にんじん いんげん たいこん ねぎ しめじ	しょうが にんにく なす きくのはな ほうれんそう もやし ねぎ にんじん しいたけ	コーン えだまめ スズキニ なす たまねぎ ピーマン パプリカ トマト にんにく にんじん かぼちゃ しめじ	
き	こめ あぶら さとう はるさめ	こめ じゃがいも あぶら ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら さいとも	こめ あぶら バター	

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、左側が前期、右側が後期です。
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^^



なるほど！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。色も香りもよい菊は、新潟の秋の味覚ですね。

	月	火	水	木	金
こんだて	13 きりぼしたいごんのやきそば ほぎのいそペフライ ごはん きのこじる	14 なし キャベツのブレンチサラダ むぎごはん ハヤシライス	15 あつあげのびりからいため いかのかりんあげ ごはん なすのけんちんじる	16 もやしのナムル チンジャオロース かたぬきいちごのレアチーズ ごはん わかめのちゅうかスープ	17 ゆかりあえ さばのごまみそやき ごはん キムチにくじゃが
エネルギー	前期 734 kcal 後期 877 kcal	前期 710 kcal 後期 835 kcal	前期 664 kcal 後期 772 kcal	前期 651 kcal 後期 761 kcal	前期 700 kcal 後期 828 kcal
たんぱく質	前期 28.1 g 後期 32.7 g	前期 20.7 g 後期 25.6 g	前期 27.2 g 後期 31.2 g	前期 28.5 g 後期 32.3 g	前期 25.7 g 後期 30.4 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g
あか	きゅうにゅう ほぎ あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	きゅうにゅう いか あつあげ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ わかめ とうふ チーズ	のむヨーグルト さば みそ ぶたにく
みどり	きりぼしたいごん にんじん ピーマン だいこん なめこ しめじ えのきだけ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン なし	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ しょうが なす だいこん ごぼう ねぎ きぬさや	たけのこ ピーマン しいたけ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ いんげん はくさいキムチ
き	こめ あぶら じゃがいも	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら かたくりこ さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	こめ さとう ごま じゃがいも
こんだて	20日 敬老の日 は や ご ま 給食のお米は三糸産コシヒカリの「七分搗き米」です。	21 からしマヨあえ ししゃもフライ おつきみせりー まいたけ おつきみ くりごはん だんごじる 十五夜献立	22 かいそうサラダ ハンバーグのピザやき カレーピラフ コーンポタージュ 後期のみ○	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 ごまあえ かれののねぎソース フルーツあんぱん ごはん カレースープ
エネルギー	前期 672 kcal 後期 800 kcal	前期 746 kcal 後期 805 kcal	前期 599 kcal 後期 715 kcal	前期 599 kcal 後期 725 kcal	
たんぱく質	前期 23.5 g 後期 27.8 g	前期 26.8 g 後期 29.4 g	前期 20.8 g 後期 26.6 g	前期 20.8 g 後期 26.6 g	
塩分	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 3 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	
あか	きゅうにゅう ししゃも かまぼこ あぶらあげ	きゅうにゅう ぶたにく かいそう とりく チーズ	きゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ツナ とうふ なたとみそ	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ えのきだけ たけのこ いら	
みどり	まいたけ こまつな キャベツ しめじ にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ ごぼう	たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん きゅうり コーン しめじ	にんにく はくさいキムチ たくあん いら もやし きゅうり こまつな にんじん メンマ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう ごま	
き	こめ くり あぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	こめ バター さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま	
こんだて	27 キャベツのごんぶづけ とりとレバーのスタミナあげ ごはん どさんこじる	28 なし イタリアンスープ カレーふうみ ごはん チリコンカーネ	29 のりずあえ とりくのごまだれかけ ごはん とんじる	30 わかめのナムル あつやきたまご キムたく ごはん ごもくみそ スープ	8・9月の三糸産品 こまつな ほうれんそう じゃがいも アスパラガ なす ぶどう こめ なし
エネルギー	前期 734 kcal 後期 864 kcal	前期 711 kcal 後期 844 kcal	前期 682 kcal 後期 785 kcal	前期 591 kcal 後期 715 kcal	
たんぱく質	前期 26.8 g 後期 30.9 g	前期 28.3 g 後期 33 g	前期 30 g 後期 33.8 g	前期 26.8 g 後期 30.3 g	
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.1 g	前期 3.1 g 後期 3.7 g	
あか	きゅうにゅう ぶたにく レバー ぶたにく みそ こんぶ	きゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ	きゅうにゅう とりく ツナ ぶり みそ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	
みどり	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん もやし たまねぎ こまつな コーン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう なし	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	にんにく はくさいキムチ たくあん いら もやし きゅうり こまつな にんじん メンマ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごま バター	こめ むぎ じゃがいも あぶら	こめ ごま さとう かたくりこ じゃがいも	こめ ごまあぶら 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、左側が前期、右側が後期です。
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。