



# 令和3年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (38) 9031

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。

**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、新高などがああります。上品な甘みとシャリシャリした食感をご家庭で楽しんでみてください。

	月	火	水	木	金
こんだて	なるほど! 家でも役立つ給食の工夫 「夏野菜のけんちん汁」 8(や)月31(さい)日は、野菜の日! 給食では、なすや夕顔、いんげんといった夏野菜を入れたけんちん汁を提供します。にんじん、ごぼう、干しいたけなど、色とりどりの野菜と鶏肉を入れ、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。	給食の予定 8/26(木) 西鶴田小、月岡小 本成寺中、第四中給食開始 8/27(金) 井栗小、旭小給食開始 8/30(月) 保内小給食開始 9/6(月) 本成寺中給食なし 9/13(月) 第四中給食なし 9/21(火) 第四中給食なし 9/22(水) 本成寺中1・2年なし 第四中給食なし 9/27(月) 月岡小給食なし	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	26 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) フルー?あんぱんふうせりー むぎごはん チンゲンサイとあさりのスープ	27 ぶどうヨーグルト ひじきとだいずのサラダ ごはん なつやさいカレー
エネルギー			小 627 kcal 中 830 kcal	小 650 kcal 中 765 kcal	小 643 kcal 中 751 kcal
たんぱく質			小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 23 g 中 26.9 g	小 24.3 g 中 28.2 g
塩分			小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり			体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あさり ぜんまい ほしいたけ たけのこ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ きくらげ こめ むぎ あぶら さとう こま	ぶたにく ひじき だいず ツナ ヨーグルト かぼちゃ にんじん なす たまねぎ えだまめ もやし きゅうり こめ こむぎ あぶら さとう
こんだて	30 いそベポテト おにくとやさしいのれいしゃぶふうのりつくだに ごはん ちゅうか コンスープ	31 ゆかりあえ さんまのみそれに アップルシャーベットの ごはん なつやさいのけんちんじる 野菜の日献立	9/1 しょうゆフレンチサラダ ドライカレー むぎごはん ポテトスープ	2 そくせきづけ めぼるのたつたあげ ごはん なすとあつあげのみそじる	3 きりほしたいたいこんサラダ オムレツ ミニフィッシュ えだまめライス かぼちゃのスープ
エネルギー	小 650 kcal 中 765 kcal	小 643 kcal 中 751 kcal	小 691 kcal 中 814 kcal	小 625 kcal 中 742 kcal	小 555 kcal 中 720 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.9 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 22 g 中 25.6 g	小 23.5 g 中 27.6 g	小 21.5 g 中 26 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりのたまご どうふ のり もやし きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ コーン こめ はるさめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま とりこ キャベツ きゅうり にんじん なす ゆうがお ごぼう ねぎ ほしいたけ いんげん こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いたこまぼこ ベーコン たまねぎ にんじん こまつな もやし コーン いんげん こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう めぼる しおこんぶ あつあげ みそ キャベツ きゅうり にんじん たくあん なす たまねぎ しめじ こめ かたくりこ あぶら ごま	たまご ツナ とりこ どうにゅう かつくちいわし えだまめ きりほしたいたいこん こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム こめ むぎ あぶら こむぎこ ごま
こんだて	6 のりナッツあえ マーボーどんのぐ むぎごはん なめこのスープ	7 はるさめのあますあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん とうふスープ	8 なすのみそいため いかのねぎしおやき ヨーグルト ごはん かきたまじる	9 きつかあえ かれいのやくみソース ごはん しょうがみそじる 重陽の節句献立	10 もやしのちゅうがいため かますのさいきょうやき チーズ ごはん ごもくみそじる
エネルギー	小 583 kcal 中 710 kcal	小 595 kcal 中 731 kcal	小 546 kcal 中 793 kcal	小 619 kcal 中 733 kcal	小 518 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 22.2 g 中 26.6 g	小 23.1 g 中 27.8 g	小 23.1 g 中 34.3 g	小 24.7 g 中 29.2 g	小 21.8 g 中 29.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたひきにく どうふ みそ のり いたこまぼこ もやし たまねぎ にんじん いら ねぎ ほしいたけ こまつな キャベツ なめこ はるさめ えのきたけ みつば こめ むぎ あぶら さとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いたこまぼこ どうふ たまねぎ もやし ビーマン こまつな きゅうり にんじん だいこん きぬさや コーン こめ さとう かたくりこ はるさめ	中ぎゅうにゅう いか ぶたひきにく みそ たまご どうふ ヨーグルト なす たまねぎ ビーマン にんじん だいこん ほうれんそう こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう かれい かつおぶし とりひきにく どうふ ねぎ ほうれんそう もやし にんじん きく だいこん たまねぎ ごぼう ほしいたけ いんげん こめ かたくりこ あぶら さとう	かます やきぶた みそ チーズ もやし たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ キャベツ いら ほしいたけ こめ あぶら

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。



令和3年度

# 8・9月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (38) 9031

## 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^^



9月20日(月)は、「敬老の日」です。日本は、世界一長生きの国です。日本に昔からある食材の最初の文字をつなげて作った言葉が「まごは(わ)やさしい」です。この食材を意識することで、バランスがよくて健康に良い食事ができるようになります。17日(金)の給食には、「まごは(わ)やさしい」食材がすべて入っています。



### 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 ツナサラダ ハンバーグ・オニオンソース	14 かふうあえ かつおのチリソースがらめ	15 こんにゃくサラダ ぶたにくのピリからやき	16 こんぶあえ あつあげのみそいため	17 ごもくきんぴら さばのしょうがやき
きゅうにゅう	○	○	○	○	食育の日・まごはやさしい献立
エネルギー	小 589 kcal 中 753 kcal	小 736 kcal 中 868 kcal	小 636 kcal 中 744 kcal	小 637 kcal 中 786 kcal	小 689 kcal 中 817 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 28.8 g	小 28.2 g 中 32.7 g	小 26.5 g 中 30.5 g	小 21.1 g 中 24.7 g	小 23.5 g 中 27.6 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	きゅうにゅう ぶたひきにく きゅうひきにく ツナ かまぼこ	きゅうにゅう かつお わかめ とうふ	きゅうにゅう ぶたにく いかかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ しおこんぶ いかかまぼこ	さば くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ のむヨグルト
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ	れんこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ	もやし きゅうり にんじん こまつな だいこん	キャベツ たまねぎ あかピーマン いんげん ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり にんじん もやし ねぎ ほうれんそう えのきたけ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな
き	こめ むぎ さとう あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま はるさめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	20 敬老の日	21 のりずあえ たまごロール おうとうコンポート	22 かいそうサラダ さけのみじやき	23 秋分の日	24 たくあんあえ こうやどうふのみそがらめ
きゅうにゅう	○	○	中学校のみ○	○	○
エネルギー	小 642 kcal 中 799 kcal	小 513 kcal 中 764 kcal	小 24.6 kcal 中 29.1 kcal	小 575 kcal 中 714 kcal	小 19.7 kcal 中 22.8 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 29.1 g	小 22.6 g 中 34 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	きゅうにゅう たまご ツナ のり とりこくと なた	ぎゅうにゅう たまご ツナ のり とりこくと なた	中ぎゅうにゅう さけ わかめ いかかまぼこ とうふ だいたず みそ	きゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ しおこんぶ いかかまぼこ	さば くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ のむヨグルト
みどり	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	れんこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ メンマ	エリンギ にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	キャベツ たまねぎ あかピーマン いんげん ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり にんじん もやし ねぎ ほうれんそう えのきたけ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな
き	こめ むぎ くり しらたまもち さとう	こめ マヨネーズ ごまあぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	27 おかかあえ ぶたにくのキムチいため	28 しらたきのツルツルいため ししゃものたつたあげ	29 わかめのちゅうかあえ シャキシャキそばどんのぐ	30 なつどうのごさいあえ いかのかりんあげ	8・9月の三条産品
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 586 kcal 中 713 kcal	小 658 kcal 中 802 kcal	小 596 kcal 中 731 kcal	小 670 kcal 中 791 kcal	小 586 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 27.6 g	小 23.9 g 中 28.9 g	小 25.2 g 中 30.3 g	小 26.6 g 中 30.3 g	小 23 g 中 27.6 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ いかかまぼこ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム わかめ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう とりひきにく わかめ いかかまぼこ あさり とうふ	ぎゅうにゅう いか なつどう ひじき もずく とうふ みそ	さば くきわかめ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ のむヨグルト
みどり	たまねぎ もやし なら はくさいキムチ ほうれんそう にんじん だいこん コン えのきたけ	もやし にんじん なら たまねぎ まいたけ	きりぼろだいこん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	だいこん にんじん たくあん のざわなづつ たまねぎ えのきたけ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな
き	こめ ごまあぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら くるまふ	こめ むぎ あぶら さとう	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも

8・9月の三条産品

給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」です。

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。