

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

【小学校】  
8月30日 開始  
9月10日  
4年3・4組給食なし  
9月13日  
4年1・2組給食なし

【中学校】  
8月25日 開始  
9月13日  
体育祭振替休業日  
9月22日 給食なし  
9月30日 給食なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	2学期の給食時間も、新型コロナウイルス感染症を予防するために、次のことをしっかり行いましょう! ①マスク着用 ②手洗い ③距離をとる ④食事中はおしゃべりしない	8/25 中学校 開始	26	27
	こんだて	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	①マスク着用 ②手洗い ③距離をとる ④食事中はおしゃべりしない	にんじんサラダ たらとポテトのチリソース ごはん みそスープ	わかめのツナあえ いろどりなつやさいどんぐり むぎごはん モロヘイヤのみそしる	パインサラダ オムレツ ミニレアチーズいちご インディアンライス かぼちゃのポタージュ
	ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
	エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 629 kcal 中 767 kcal	小 779 kcal 中 733 kcal	小 733 kcal 中 745 kcal	小 745 kcal 中 745 kcal
	たんぱく質	小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g	小 19.5g 中 23.2g	小 29.5g 中 28.6g	小 28.6g 中 21.7g	小 21.7g 中 21.7g
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.7g 中 3.5g	小 3.5g 中 3g	小 3g 中 2.6g	小 2.6g 中 2.6g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	
こんだて	30 小学校 開始	31	9/1	2	3	
	こんだて	さっぱりあえ かぼちゃひきにくフライ わかめごはん はなびじる	じゃこサラダ ぶたにくのマスタードやき ごはん とうがんスープ	じゃがいもびりからいため かますざいきょうやき ごはん さわにわん	きよほう ひじきとだいずのサラダ むぎごはん なつやさいカレー	アスパラいりごまあえ とりにくのレモンソース セビーゼリー ごはん なすのやながわぶう
	ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
	エネルギー	小 629 kcal 中 830 kcal	小 624 kcal 中 736 kcal	小 591 kcal 中 702 kcal	小 677 kcal 中 799 kcal	小 660 kcal 中 795 kcal
	たんぱく質	小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g	小 24.4g 中 28g	小 25.6g 中 30.2g	小 23.3g 中 26.6g	小 24.3g 中 29.3g
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2g 中 2.3g	小 2g 中 2.5g	小 2.8g 中 3.3g	小 2.1g 中 2.4g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	
こんだて	6	7	8	9	10 小4-3・4-4なし	
	こんだて	わかめサラダ しゅうまい2こ キムたくごはん ちゅうかスープ	のりずあえ かれのいたつたあげ ごはん かぼちゃのみそしる	だいのカレードレッシング スタミナどんぐり 小学のみ ヨーグルト むぎごはん もずくスープ	じゃがいもソテー いかのびりからやき ごはん けんちんじる	もやしナムル スタミナあげ 中学のみヨーグルト ごはん みそワナンタンスープ
	ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
	エネルギー	小 577 kcal 中 701 kcal	小 606 kcal 中 718 kcal	小 573 kcal 中 774 kcal	小 605 kcal 中 710 kcal	小 611 kcal 中 734 kcal
	たんぱく質	小 24.1g 中 29.6g	小 24.8g 中 28.8g	小 22.8g 中 31.2g	小 26g 中 30.1g	小 22.9g 中 27.1g
	塩分	小 2.8g 中 3.5g	小 1.7g 中 2g	小 2.3g 中 2.9g	小 2.2g 中 2.7g	小 2.3g 中 2.7g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	体をうごかすエネルギーのものになる食品	

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](#) からご覧いただけます。



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「カラフル野菜は健康色！」



8(や)月31(さい)日は、野菜の日！給食では、毎月、旬のおいしい野菜をたくさん使っています。野菜に含まれる色素や香り、辛み成分の健康効果が注目されています。野菜で彩りを豊かにすると、食欲が増すだけでなく、健康によいことがわかってきました。



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 小4-1・4-2、中学校なし きくかあえ あきなすとぶたにくのあげからめ	14 とりにくのあまずいため ぎょうざ2こ	15 ラタトゥイユ あじフライ	16 パンバンジーサラダ たまごやき	17 ゆかりあえ さばのしょうがやき
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 735 kcal 中 - kcal	小 606 kcal 中 727 kcal	小 667 kcal 中 730 kcal	小 624 kcal 中 734 kcal	小 627 kcal 中 734 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 - g	小 20.8 g 中 24.3 g	小 25.2 g 中 28.7 g	小 26.8 g 中 30.9 g	小 27.4 g 中 32 g
塩分	小 2.3 g 中 - g	小 1.8 g 中 2 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、あつあげみそ なす、えだまめ、もやし、ほうれんそう、きくにんじん、しいたけ、ねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、とり、あぶらあげみそ にら、きやべつ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、だいこん、えのきたけ、ほうれんそう、トマト	ぎゅうにゅう、あじ、ベーコン、えび、あさり、なるとわかめ えだまめ、たまねぎ、ピーマン、ズッキーニ、なす、トマト、にんじん、きやべつ	ぎゅうにゅう、たまご、とり、ぶたにく、あつあげ もやし、にんじん、きゅうり、きやべつ、にら、しいたけ、はくさい	ヨーグルト、さば、ぶたにく、とうふ、みそ きやべつ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、しょうが、あかじそ
き	こめ、かたくりこ、くるまふ、あぶら、さとう、さいともむぎこ	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ	こめ、こま、さとう	こめ、じゃがいも、こま
こんだて	20日 敬老の日 はや ごま し い	21 かいそうサラダ トマトオムレツ	22 中学校なし なし だいずサラダ	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 びりからきゅうり さばみそに
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 689 kcal 中 796 kcal	小 697 kcal 中 - kcal	小 566 kcal 中 700 kcal	小 19.6 g 中 24.2 g	小 566 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 24 g 中 27.3 g	小 26.3 g 中 - g	小 19.6 g 中 24.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 19.6 g 中 24.2 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 - g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり	給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」です。	ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、こんぶ、のり、とり、ぶたにく、ベーコン、チーズ とうもろこし、きやべつ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、トマト	ぶたにく、なまクリーム、だいず、とり、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、こまつな、きやべつ、トマト、なし	さば、みそ、ぶたにく きゅうり、きやべつ、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、さやいんげん	こめ、さとう、こま、あぶら、こま、じゃがいも、あぶら
き	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、くり、こむぎこ、かたくりこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、かたくりこ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、さとう、かたくりこ	こめ、さとう、あぶら、こま、じゃがいも、あぶら	こめ、さとう、こま、あぶら、こま、じゃがいも、あぶら
こんだて	27 こまつなとはるさめのあまずあえ チキンみそカツ	28 ひじきのごもくに いかのねぎしおやき	29 じゃこサラダ チャイナそばろどんのぐ	30 中学校なし うめなつとうあえ くるまふのスパイジーあげ2こ	8・9月の三条産品 こまつな、ぶたにく、じゃがいも、アスパラガス、ぶどう、なし
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 630 kcal 中 742 kcal	小 586 kcal 中 730 kcal	小 603 kcal 中 719 kcal	小 608 kcal 中 - kcal	小 630 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 22.9 g 中 26.5 g	小 25.6 g 中 32.3 g	小 23.9 g 中 27.6 g	小 22.8 g 中 - g	小 22.9 g 中 26.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、とり、いかに、みそ、かまぼこ、とうふ、わかめ こまつな、もやし、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しいたけ	ぎゅうにゅう、いか、ひじき、だいず、ぶたにく、あぶらあげみそ、中学：チーズ ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちりめんじゃこ、わかめ、こんぶ、のり、やきぶた ねぎ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、さやいんげん、きゅうり、もやし、きりぼし、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	ぎゅうにゅう、なつとう、とうふ、たまご、みそ にんじん、きゅうり、こまつな、たくあん、うめ、たまねぎ、かんぴょう	こめ、さとう、あぶら、さとう、こむぎこ
き	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こま、あぶら	こめ、むぎ、あぶら、さとう、こま、あぶら、かたくりこ	こめ、くるまふ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、あぶら、はるさめ、さとう、こむぎこ

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。