



令和3年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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。

	月	火	水	木	金
こんだて	給食の予定 8/25(水) 栄中給食開始 8/26(木) 大面小給食開始 8/27(金) 栄中央小給食開始 8/30(月) 栄北小給食開始 9/2(木)・3(金) 栄中央小5年給食なし 9/3(金) 大面小1・2年給食なし 9/22(水) 栄中1・2年給食なし 9/27(月) 栄北小5・6年給食なし	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)	8/25 のりナッツあえ てづくりとうふハンバーグ ごはん キャベツとコーンのみそしる	26 えだまめのサラダ なすのミートグラタン ごはん とうがんのスープ	27 ぶどう(2こ) ひじきとツチのサラダ むぎごはん なつやさいカレー
エネルギー		小 627 kcal 中 830 kcal	小 - kcal 中 785 kcal	小 623 kcal 中 739 kcal	小 571 kcal 中 705 kcal
たんぱく質		小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 - g 中 29.9 g	小 23.7 g 中 27.1 g	小 18.4 g 中 22.1 g
塩分		小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 - g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.6 g
あかみどり		体を成長させるものになる食品	どうふ、ぶたにく、とりこ、とうにゅうのり、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム、チーズとりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ひじき、ツナ
き		体のちようしをとのえる食品	たまねぎ、にんじん こまつな、もやし キャベツ、コーン	なす、たまねぎ、にんじん きゅうり、キャベツ、えだまめ とうがん、こまつな、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ なす、ズッキーニ、えだまめ トマト、キャベツ、ぶどう
		体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ、パンこ、さとう じゃがいも、アーモンド	こめ、マカロニ、バター あぶら、さとう	こめ、おおむぎ さとう
こんだて	8/30 わかめのごまサラダ かぼちゃひきにくフライ ゆかりごはん すましじる	31 しおこんぶあえ いろどりなつやさいどんのぐ ごはん あおなのみそしる 野菜の日献立	9/1 じゃがいものピリからいため かますのさいきょうやき ごはん さわにわん	2 うめなっとうあえ とりにくのてりやき ごはん かきたまのみそしる	3 ラタトゥイユ あじフライ ごはん キャベツのスープ
エネルギー	小 607 kcal 中 742 kcal	小 636 kcal 中 751 kcal	小 611 kcal 中 723 kcal	小 674 kcal 中 799 kcal	小 609 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 18.3 g 中 21.5 g	小 24 g 中 27.8 g	小 24.9 g 中 29.3 g	小 30.7 g 中 35.8 g	小 24 g 中 28.1 g
塩分	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	わかめ、ハム、とうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく、みそ、こんぶ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	かます、みそ、ベーコン ぶたにく、ぎゅうにゅう	とりにく、なっとう、わかめ、あぶらあげ とうふ、みそ、たまご、ぎゅうにゅう	あじ、ベーコン ウインナー、ジョア
き	にんじん、きゅうり、キャベツ かぼちゃ、コーン、こまつな、ねぎ えのきたけ、たけのこ、しそ こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ さとう、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、なす、ピーマン、トマト きゅうり、にんじん、キャベツ、もやし こまつな、だいこん、ねぎ、えのきたけ こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも	たまねぎ、にんじん アスパラガス、えのきたけ、ごぼう きぬさや、きりしましいんげん こめ、じゃがいも さとう、ごまあぶら	にんじん、こまつな たくあん、うめ、たまねぎ もやし、ぶなしめじ こめ	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ オリーブオイル、じゃがいも
こんだて	6 ごまずあえ さけのコーンマヨやき ごはん なすのやながわふう	7 ゆかりあえ あきなすとぶたにくのあげからめ ごはん みそけんちんじる	8 フレンチサラダ オムレツのケチャップソース えだまめライス パンプキンポタージュ	9 だいずのカレードRESSING スタミナどんのぐ ごはん もずくのスープ	10 たくあんあえ かれのやくみソースがけ ヨーグルト ごはん トマトにくじゃが
エネルギー	小 634 kcal 中 752 kcal	小 680 kcal 中 802 kcal	小 548 kcal 中 793 kcal	小 605 kcal 中 715 kcal	小 601 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 34.8 g	小 27 g 中 31.2 g	小 17.3 g 中 27.4 g	小 25.8 g 中 29.9 g	小 22.5 g 中 27 g
塩分	小 1.8 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あかみどり	さけ、ハム、ぶたにく たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	たまご、ベーコン、なまぐりクリーム とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム もずく、とうふ、ぎゅうにゅう	かれのい、ぶたにく ヨーグルト
き	コーン、キャベツ、もやし にんじん、こまつな、たまねぎ なす、ごぼう、いんげん こめ、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら、ノンエッグマヨネーズ	なす、えだまめ、キャベツ きゅうり、にんじん、きぬさや ごぼう、だいこん、ねぎ こめ、かたくりにく、くるまふ あぶら、さとう	えだまめ、キャベツ、きゅうり にんじん、かぼちゃ たまねぎ、マッシュルーム こめ、さとう あぶら	たまねぎ、なす、ピーマン にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン ねぎ、えのきたけ、たけのこ こめ、あぶら さとう、かたくりにく	ねぎ、キャベツ、きゅうり にんじん、たくあん、たまねぎ いんげん、マッシュルーム、トマト こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも、オリーブオイル

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](#) からご覧になります。



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^^



夏休み！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 くきわかめのサラダ とりにくのチリソース ごはん ほうろくスープ	14 なすとりにくのみそ いかのねぎしおやき ごはん ぐたくさんみそしる	15 ツナサラダ ドライカレー むぎごはん やさいたっぶりスープ	16 きりぼしだいこんのサラダ さばのしょうがやき ごはん ごまとんじる	17 のりナムル スタミナレバー ごはん だいこんととうふのスープ
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 695 kcal 中 821 kcal	小 597 kcal 中 704 kcal	小 655 kcal 中 781 kcal	小 661 kcal 中 783 kcal	小 680 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.3 g	小 25.9 g 中 30 g	小 25 g 中 28.9 g	小 27.8 g 中 32.6 g	小 28.7 g 中 33.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	とりにく、ハム、ベーコン くきわかめ、とうふ、ぎょうにゅう	いか、とりにく、とうふ、みそ ぎょうにゅう	ぶたにく、だいず、ツナ ウインナー、ぎょうにゅう	さば、ハム、ぶたにく とうふ、みそ、ぎょうにゅう	ぶたにく、いんげん、ハム、のり とうふ、のむヨーグルト
みどり	ねぎ、もやし、コーン にんじん、ごまつな たまねぎ、えのきたけ	なす、たまねぎ、ピーマン にんじん、だいこん、キャベツ ねぎ、ぶなしめじ	えだまめ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり ぶなしめじ、ほうれんそう	しょうが、きりぼしだいこん キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、だいこん、ごぼう	もやし、きゅうり、にんじん コーン、だいこん、ごまつな えのきたけ、ねぎ、いんげん
き	ごめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら	ごめ、あぶら、さとう かたくりこ、じゃがいも	ごめ、おむぎ あぶら、じゃがいも	ごめ、あぶら じゃがいも、さとう、ごま	ごめ、かたくりこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら
こんだて	20日 敬老の日 はやさい	21 ほうれんそうのごまあえ めばるのたつたあげ てっかみそ ごはん わかめとじゃがいものみそしる	22 きゅうりのかふうあえ チンジャオロースどんのぐ ミルクデザート ごはん みそワンタンスープ	23日 秋分の日 給食のお米は三ヶ条コンヒカリの「七分搗き米」です。	24 かいそうサラダ スコッチエッグ おつきみデザート ごはん クリームシチュー
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 651 kcal 中 770 kcal	小 515 kcal 中 760 kcal	小 613 kcal 中 750 kcal		
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.1 g	小 19.9 g 中 30.7 g	小 18.5 g 中 22.1 g		
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.2 g		
あか	めばる、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎょうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ ぎょうにゅう	ぶたにく、とりにく、たまご たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にら きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ もやし、きくらげ、メンマ、コーン	ぶたにく、とりにく、たまご わかめ、なまクリーム、ぎょうにゅう コーン、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ、ぶなしめじ	
みどり	ごめ、かたくりこ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、ごまあぶら	ごめ、かたくりこ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、デザート	ごめ、かたくりこ、あぶら、ワタンのかわ さとう、ごまあぶら、デザート	ごめ、さとう、あぶら、ごまあぶら ごま、じゃがいも、デザート	
き					
こんだて	27 もやしのナムル チャイナそばどんのぐ ごはん きりぼしだいこんのスープ	28 いそかあえ しろみぎがなのレモンソース ごはん かぼちゃのみそしる	29 パンパンジ ぎょうざ キムチチャーハン ちゅうかスープ	30 ほうろくごまつなのみそあえ チキンみそカツ ごはん とうふのすましじる	8・9月の三ヶ条産品 ごまつな ほうれんそう なす ごめ じゃがいも ぶどう アスパラガス
ぎょうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 649 kcal 中 767 kcal	小 610 kcal 中 725 kcal	小 585 kcal 中 707 kcal	小 628 kcal 中 741 kcal	
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.8 g	小 24.3 g 中 28.4 g	小 24.1 g 中 28 g	小 24.1 g 中 28 g	
塩分	小 3.3 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.7 g 中 2.1 g	
あか	ぶたにく、ハム ぎょうにゅう	たら、のり、あぶらあげ とりにく、みそ、ぎょうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ ぎょうにゅう	とりにく、ハム、わかめ とうふ、ぎょうにゅう	
みどり	ピーマン、ねぎ、いんげん、にんじん たけのこ、ザーサイ、きゅうり、たまねぎ チンゲンサイ、もやし、きりぼしだいこん	レモン、にんじん、もやし ごまつな、かぼちゃ、キャベツ たまねぎ、ぶなしめじ	キムチ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり たけのこ、きくらげ	にんじん、ごまつな もやし、コーン たまねぎ、えのきたけ	
き	ごめ、あぶら、ごまあぶら かたくりこ、さとう	ごめ、あぶら かたくりこ、さとう	ごめ、さとう ごま	ごめ、さとう パンこ、こむぎこ、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。給食だよりは三ヶ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。