



# 令和3年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場  
Tel (46) 4615  
Fax (46) 4615

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。

### 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。

### 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 8/26(木) 全校給食開始 9/6(月) 飯田小・下田中 給食なし 9/16(木) 長沢小5・6年給食なし 9/22(水) 下田中給食なし	リクエスト献立が登場します! 9月15日は、森町小学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「栄養満点スポーツ給食」です。給食委員会での献立を考え、全校のみなさんに選んでもらいました。豆腐ハンバーグ、海藻サラダは油が少なく食べやすいので選びました。コーンライスは甘いので、疲れやイライラ防止になります。ポトスープは油があり、昼休みに沢山遊んでカロリーを消費したくなります。どれも栄養満点でスポーツの秋にぴったりですね。来月は長沢小学校です。お楽しみに!	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 のりずあえ かぼちゃのひきにくフライ ゆかりごはん だいこんととうふのスープ	27 ぶどうアスパラサラダ 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 617 kcal 中 751 kcal	小 670 kcal 中 803 kcal
たんぱく質			小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 18.6 g 中 22.1 g	小 22.1 g 中 25.1 g
塩分			小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あかみどり			体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり なると とうふ	ヨーグルト ぶたにく ハム えだまめ
き			体のちようしをととのえる食品	ゆかり もやし ほうれんそう きゅうり コーン だいこん にんじん こまつな えのき かぼちゃ たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす スッキーニ アスパラガス キャベツ コーン カットマト きよほう
			体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ パンこ こむぎこ あぶら	こめ むぎ カレールウ あぶら さとう
こんだて	30 あげじゃこのサラダ とりにくのマスタードやき ごはん どうがんのスープ	31 わかめとツナのあえもの いろいろなつやさいどんのぐ むぎごはん モロヘイヤのみそしる 野菜(831)の日献立	9/1 こんぶあえ しろみぎかなのやくみソース ごはん かぼちゃのみそしる	2 じゃがいものピリからいため カマスのさいきょうやき ごはん さわにわん	3 ラタトゥイユ とりにくのレモンソース ヨーグルト えだまめ ライス コンソメスープ
エネルギー	小 632 kcal 中 743 kcal	小 652 kcal 中 772 kcal	小 599 kcal 中 715 kcal	小 592 kcal 中 710 kcal	小 627 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.3 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 24.2 g 中 28.5 g	小 27.3 g 中 32.7 g	小 21.2 g 中 21.9 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	わかめ ツナ とうふ あぶらあげ えだまめ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ なす たまねぎ ぶなしめじ	ぎゅうにゅう ミナミカゴカマス ぶたにく かまぼこ	とりにく ベーコン ヨーグルト えだまめ
き	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ どうがん こまつな しいたけ	たまねぎ なす あかピーマン にんじん きゅうり キャベツ もやし コーン モロヘイヤ なめこ	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら ごま あぶら	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	6 キャロットサラダ エピチリポテト ごはん みそキムチスープ	7 コールスローサラダ プレーンオムレツ コンソメライス パンプキンポタージュ	8 とりにくとなすのあまからいため いわしのいそペフライ センビーゼリー ごはん あおなのみそしる	9 きつかあえ あきなすとぶたにくのあげに ごはん いものこじる	10 なつとうのごさいあえ さばのみそに ごはん にくじゃが
エネルギー	小 693 kcal 中 kcal	小 672 kcal 中 785 kcal	小 573 kcal 中 829 kcal	小 670 kcal 中 745 kcal	小 577 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 g	小 21.5 g 中 24.1 g	小 17.6 g 中 28.0 g	小 26.9 g 中 28.8 g	小 20.4 g 中 26.0 g
塩分	小 2.2 g 中 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう えび ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう たまご ハム チーズ ベーコン なまクリーム	中のみぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ あおのり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ えだまめ	ぎョア さば なつとう ひじき ごま ぶたにく
き	にんじん たまねぎ キャベツ キムチ なら もやし えのき ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ なす あおピーマン あかピーマン ぶなしめじ にんじん だいこん ほうれんそう えのき	こめ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	にんじん こまつな のざわな たくあん たまねぎ しいたけ いんげん

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

- ①鍋に1カップ(200cc)の水を入れて火にかける。
- ②沸騰したら、もやしと水ギョーザを入れる。
- ③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 きゅうりのかぶうあえ ぶたにくのどくせいソースいため ごはん もずくスープ	14 はるさめとこまつなのあますあえ チキンみそかつ ごはん とうふのみそしる	15 かいそうサラダ とうふハンバーグオニオンソース アップルシャーベツト コーンライス ポテトスープ 森町小リクエスト献立	16 ほうれんそうのごまあえ カレーのたつたあげ ごはん わかめとじゃがいものみそしる	17 ゆかりあえ さばのしょうがやき なし ごはん ごまとんじる 食育の日・旬を食べよう献立
エネルギー	小 631 kcal 中 744 kcal	小 660 kcal 中 775 kcal	小 606 kcal 中 701 kcal	小 664 kcal 中 774 kcal	小 582 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.1 g	小 21.8 g 中 24.9 g	小 22.2 g 中 24.3 g	小 26.9 g 中 31.0 g	小 19.7 g 中 24.7 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 2 g
あか	きゅうりにゅう ぶたにく みそ もずく とうふ	きゅうりにゅう とりにく みそ かまぼこ とうふ わかめ	きゅうりにゅう とうふ ぶたにく わかめ かまぼこ ベーコン とりにく かいそう	きゅうりにゅう カレイ わかめ あぶらあげ みそ	さば とうふ ぶたにく みそ
みどり	たまねぎ あおピーマン きゅうり キャベツ にんじん ねぎ えのき	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ しいたけ	コーン たまねぎ もやし みかん きゅうり にんじん マッシュルーム パセリ りんご	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし きゅうり だいこん ねぎ えのき	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆかり だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ なし
き	こめ さとう ごまあぶら あぶら	こめ あぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごま じゃがいも こむぎこ あぶら	こめ じゃがいも ごま
こんだて	20 敬老の日 ごはん おつきみだんごしる 十五夜献立	21 ごまつなサラダ つきみスコッチエッグ おつきみデザート ごはん おつきみだんごしる 十五夜献立	22 おかかあえ さけのうめマヨネーズやき レアチーズ ごはん とうふのみそしる	フレッシュ通信「梨」 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。 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 フルーツヨーグルト ひじきとちくわのサラダ むぎごはん えだまめチキンカレー
エネルギー	小 673 kcal 中 811 kcal	小 693 kcal 中 818 kcal	小 547 kcal 中 665 kcal	小 597 kcal 中 765 kcal	小 16.2 g 中 20.8 g
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.4 g	小 26.0 g 中 30.4 g	小 20.9 g 中 25.5 g	小 16.2 g 中 20.8 g	小 2.8 g 中 3.0 g
塩分	小 2.5 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.0 g	小 2.8 g 中 3.0 g
あか	きゅうりにゅう とりにく ツナ だいす とうふ あさり	きゅうりにゅう いか さつまあげ あぶらあげ とうふ	チーズ さけ かまぼこ とうふ わかめ あぶらあげ かつおぶし みそ	とりにく きゅうりにゅう ひじき ちくわ ヨーグルト えだまめ ホイップクリーム	とりにく きゅうりにゅう ひじき ちくわ ヨーグルト えだまめ ホイップクリーム
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな ねぎ きくらげ いんげん	にんじん ごぼう えのき ねぎ たまねぎ	コーン うめペースト こまつな キャベツ もやし にんじん ねぎ えのき だいこん	とりにく きゅうりにゅう ひじき ちくわ ヨーグルト えだまめ ホイップクリーム	とりにく きゅうりにゅう ひじき ちくわ ヨーグルト えだまめ ホイップクリーム
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくり じゃがいも ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ しゅうまいのかわ さとう ごま あぶら かたくり ごまあぶら パンこ	こめ こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも

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。