



令和3年度

8・9月 きゅうしょくだより

①

真館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく)	給食の予定 8月27日(金) 大島小 須頃小 大島中 給食開始 30日(月) 上林小 第三中 給食開始 31日(火) 裏館小給食開始 9月2日(木)、3日(金) 上林小5年なし			22日(水) 第三中なし 大島中1、2年なし 28日(火)、29日(水) 大島中3年なし 30日(木) 須頃小5、6年なし	8/27 きゅうりのサラダ クリスピーチキンソテー ヨーグルト えだまめライス ミネストローネ
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal				小 603 kcal 中 713 kcal	小 641 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 26.7g 中 31.9g	小 27.7g 中 32.3g	小 21.7g 中 26.8g	小 22.8g 中 25.9g	小 23.4g 中 28.4g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.4g 中 2.9g	小 2.4g 中 2.9g	小 2.6g 中 3.1g	小 2.6g 中 3.1g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	野菜の日献立	なし	なつのがりカレー	なつのがりカレー	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	アスパラガス あかパプリカ きパプリカ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん モロヘイヤ えのきたけ なす こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	なす ほうれんそう たけのこ さやいんげん かぼちゃ キャベツ えのきたけ こまつな こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ りんご きゅうり キャベツ コーン なし こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	にんじん こまつな たくあん だいこん のぎわなつげ ほうれんそう ねぎ しめじ こめ かたくりこ あぶら せりー	
こんだて	しょうゆフレンチ さけのみそマヨやき	ツナとわかめのあえもの いろどりチンジャオロースどんぐり	こもくきんぴら あじフライソースがけ	なし ひじきのマリネ	なつとうのごさいあえ とりのからあげ	
エネルギー	小 599 kcal 中 712 kcal	小 629 kcal 中 746 kcal	小 613 kcal 中 883 kcal	小 615 kcal 中 712 kcal	小 587 kcal 中 699 kcal	
たんぱく質	小 26.6g 中 31.9g	小 25g 中 29.3g	小 21.5g 中 33.3g	小 21.9g 中 24.6g	小 28.6g 中 33.1g	
塩分	小 2.2g 中 2.5g	小 1.8g 中 2.3g	小 1.5g 中 2g	小 2.4g 中 2.8g	小 1.5g 中 1.8g	
あかみどり	コーン ほうれんそう もやし にんじん とうがん ねぎ しらたき えのきたけ きぬさや	キャベツ とじゃこのサラダ ぶたにくのマスタードやき	たまねぎ なす ピーマン あかパプリカ こまつな にんじん だいこん えのきたけ	わかめ ごはん	うめおかかあえ かますのさいきょうやき	
き	こめ フエッグマヨネーズ あぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ せりー	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう じゃがいも 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^^



ふるふる！家でも役立つ給食の工夫 『いろいろチンジャオロース丼』

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、チンジャオロースにアスパラやパプリカ、なすを加えた『いろいろチンジャオロース丼』を提供します。ご飯が進む味付けで、野菜が苦手な人にもおいしく食べてもらえるはず！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 こまつナムル エビチリポテト ごはん とうふスープ	14 そくせきづけ ●●シャキシャキそぼろどんのぐ ぶどう むぎごはん ピリからとんじる	15 ひじきとツナのいりに とりのてりやき ごはん なめこのかきたまじる	16 もやしとかまぼこのサラダ かぼちゃひきにくフライ カレーピラフ キャロットポターージュ	17 ゆかりあえ めぼろのたつたあげ ごはん あつあげの カレーそぼろに
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 640 kcal 中 752 kcal	小 672 kcal 中 789 kcal	小 631 kcal 中 742 kcal	小 722 kcal 中 872 kcal	小 639 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 20.8 g 中 23.8 g	小 27.5 g 中 30.9 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 22.8 g 中 26.4 g	小 22.5 g 中 27.5 g
塩分	小 1.6 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.5 g 中 1.7 g
あか	きゅうにゅう えび とうふ わかめ かまぼこ	きゅうにゅう とりくに ぶたにく たいず とうふ みそ	きゅうにゅう とりくに ひじき ツナ とうふ たまご	きゅうにゅう とりくに ぶたにく かまぼこ ベーコン なまクリーム	めぼろ あつあげ ぶたにく
みどり	こまつな もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ しょうが にんにく	きりほしだいこん しょうが キャベツ ぶどう ほうれんそう きゅうり にんじん ねぎ たくあん なす ごぼう だいこん つきこんにやく	しらたき にんじん さやいんげん なめこ しめじ たまねぎ こまつな きゅうり ブロッコリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース かぼちゃ もやし きゅうり プロッコリー	キャベツ きゅうり しそ にんじん たまねぎ もやし しめじ しょうが
き	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こまあぶら ラー油	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう バター	こめ かたくりこ あぶら さとう ミルクデザート
こんだて	20日 敬老の日 ごはん じゃがいも しょうが ねぎ ほうれんそう	21 かいそうサラダ おつきみスコッチエッグ コーンライス ポテトスープ 十五夜献立	22 きつかあえ あきナスとぶたにくのあまから ごはん さわにわん	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、秋水、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 こんにやくサラダ コーンしゅうまい ごはん トマトにくじゃが
ぎょうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 573 kcal 中 663 kcal	小 519 kcal 中 772 kcal	小 508 kcal 中 655 kcal	小 17.4 g 中 22.2 g	小 508 kcal 中 655 kcal
たんぱく質	小 21.7 g 中 24.4 g	小 20.7 g 中 31.8 g	小 17.4 g 中 22.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 17.4 g 中 22.2 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	きゅうにゅう たまご とりくに ぶたにく ツナ わかめ のり こんぶ ベーコン コーン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	ぎゅうにゅう たまご とりくに ぶたにく ツナ わかめ のり こんぶ ベーコン コーン たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう	中のみぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なす えだまめ にんじん ほうれんそう もやし きりほしだいこん ねぎ ほししいたけ ごぼう たけのこ しらたき こめ かたくりこ くるまふ あぶら さとう	さかなのすずりみ ハム ぶたにく	さかなのすずりみ ハム ぶたにく
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。	こめ こまあぶら さとう じゃがいも あぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ しゅうまいのかわ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油	コーン たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり こまつな にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん こめ しゅうまいのかわ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油
き	こめ じゃがいも しょうが ねぎ ほうれんそう	こめ こまあぶら さとう じゃがいも あぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ しゅうまいのかわ あぶら さとう じゃがいも オリーブ油	こめ さとう あぶら かたくりこ
こんだて	27 なし だいずいりチキンサラダ むぎごはん ハヤシライス	28 のりずあえ いかにアーモンドがらめ ごはん とうにゅう じる	29 あぶらあげのごますあえ さぼのしょうがやき てつかみそ ごはん わかめと じゃがいもの みそじる	30 きゅうりとかがぶのごんぶづけ チキンみそかつ ごはん とうぶの すましじる	8・9月の三条産品 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
ぎょうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 699 kcal 中 839 kcal	小 636 kcal 中 746 kcal	小 718 kcal 中 853 kcal	小 617 kcal 中 730 kcal	小 617 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.5 g	小 30.3 g 中 35 g	小 27 g 中 31.7 g	小 23.4 g 中 26.8 g	小 23.4 g 中 26.8 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく なまクリーム だいず とりくに	きゅうにゅう いか ツナのり とうふ とりくに とうにゅう	ぎゅうにゅう きば あぶらあげ わかめ みそ だいず	ぎゅうにゅう とりくに みそ こんぶ なた とうふ	きゅうり かがぶ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たけのこ
みどり	にんじん たまねぎ しめじ りんご キャベツ なし こまつな	ほうれんそう もやし ほうさい にんじん えのきたけ ほししいたけ みずな ねぎ	もやし こまつな にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	きゅうり かがぶ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たけのこ	きゅうり かがぶ にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たけのこ
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	こめ かたくりこ あぶら アーモンド さとう	こめ さとう ごま こまあぶら じゃがいも	こめ パンこ こむぎこ あぶら	こめ さとう ごま こまあぶら 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。