



令和8年度

8・9月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

朝食を食べよう

みなさんは、毎日朝食を食べていますか？

朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。早寝・早起きを心がけて、朝食を食べて登校できると良いですね。



朝食の三つの効果

あたまはっきり



脳は寝ている時もエネルギーを使うので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食を食べるとエネルギーが補給されるので、午前中の授業に集中できます。

げんきばっちり



寝ていると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、体温が上がるため体が活動しやすい状態になります。

おなかスッキリ



朝食を食べることでおなか刺激され、排便が促されます。体内のリズムが整います。

今月の給食予定

8月27日(木)

給食開始

8月31日(月)・9月1日(火)

一ノ木戸小5年なし

9月29日(火)

一ノ木戸小なし

	月	火	水	木	金
こんだて	体の調子を整える 副菜 主菜 主食 副菜 脳のエネルギー源	体温を上げ、体力を持続させる 副菜 主菜 体の調子を整える	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食 副菜	みかんゼリー こまつなどだいずのサラダ むぎごはん トマミソカレー ぶたどんのぐ	ゆかりあえ さけのなんばんみそマヨやき 中学のみヨーグルト ごはん もずくスープ
エネルギー			小 631 kcal 中 830 kcal 小 25.5 g 中 29.2 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 676 kcal 中 801 kcal 小 27.1 g 中 31.1 g 小 2.3 g 中 2.8 g	小 594 kcal 中 767 kcal 小 26.5 g 中 33.8 g 小 1.8 g 中 2.4 g
たんばく質					
塩分					
あか			体をつくるもとになる食品	ぶたにく だいず みそ きゅうにゅう	サケ みそ かつおぶし もずく にくだんご とうふ きゅうにゅう ヨーグルト(中学のみ)
みどり			体の調子をととのえる食品	たまねぎ にんにく しょうが エリンギ しめじ えのきたけ トマト こまつな キャベツ きゅうり にんじん	かぶらなんばん キャベツ もやし きゅうり あかじそ にんじん たまねぎ こまつな
き			熱や力のもとになる食品	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ デザート	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	フルーツポンチ チリコンカーネ ごはん ABCスープ	アスパラいりきんぴら えだまめコロッケ ビーマンいりしそみそ ごはん しおこうじ じる	なし チーズいりイタリアンサラダ むぎごはん なつやさい カレー 野菜の日献立	きゅうりのかぶうあえ ポテトビーンズ こめこめん えびいり ちゃんぽん スープ	やさいのうめだれサラダ あじフライソースかけ ごはん サマー とんじる
エネルギー	小 698 kcal 中 828 kcal 小 25.5 g 中 29.2 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 657 kcal 中 774 kcal 小 24 g 中 27.5 g 小 2.7 g 中 3.1 g	小 632 kcal 中 755 kcal 小 24.2 g 中 28.1 g 小 1.9 g 中 2.4 g	小 642 kcal 中 795 kcal 小 28.1 g 中 33.7 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 635 kcal 中 754 kcal 小 28.3 g 中 33.1 g 小 2.1 g 中 2.3 g
たんばく質					
塩分					
あか	ぶたにく とりにく だいず ベーコン	コロッケ ちくわ みそ ぶたにく とうふ	ぶたにく ツナ チーズ きゅうにゅう	ぶたにく えび かまぼこ だいず あおりの	あじフライ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ
みどり	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが りんご みかん おとうろ キャベツ マッシュルーム レモン パセリ	ビーマン あおじそ ごぼう アスパラガス にんじん こんにやく たまねぎ えのきたけ ねぎ	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えだまめ スズキニ にんにく しょうが トマト りんご ブロッコリー キャベツ あかピーマン きりたんぽ	にんじん もやし にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ こまつな きゅうり	もやし こまつな しょうが にんじん とうもろこし うめぼし なす ごぼう たまねぎ かぼちゃ こんにやく はねぎ
き	ごはん あぶら ハヤシルウゼリー さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら カレールウ さとう	こめこめん あぶら じゃがいも かたくりこ	ごはん あぶら さとう
こんだて	じゃことりのりのサラダ とりにくのやくみソース ごはん とうふの みそしる	くきわかめのチャブチエ あつやきたまご ごはん あつあげの カレーそばろに	ごますあえ なすとぶたにくのあげに ごはん ゆばいり すましじる	いどうりのちゅうかサラダ ごまやきにく ごはん みそワナン スープ	こまつなとコーンのおひたし さんまのひつまぶし ごはん だいこんの みそしる
エネルギー	小 686 kcal 中 811 kcal 小 27.4 g 中 31.7 g 小 2 g 中 2.3 g	小 656 kcal 中 776 kcal 小 26.2 g 中 30.2 g 小 2.7 g 中 3.2 g	小 625 kcal 中 738 kcal 小 28.4 g 中 32.9 g 小 1.8 g 中 2.2 g	小 605 kcal 中 714 kcal 小 27.3 g 中 31.4 g 小 2.7 g 中 3.1 g	小 686 kcal 中 811 kcal 小 26.9 g 中 30.9 g 小 2.1 g 中 2.3 g
たんばく質					
塩分					
あか	とりにく ちりめんじゃこ のり とうふ	あつやきたまご ぶたにく くきわかめ だいず	ぶたにく ゆば かまぼこ とうふ	ぶたにく かまぼこ とりにく みそ	さんま のり かつおぶし とうふ みそ
みどり	ねぎ しょうが こまつな もやし きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	にんじん しいたけ にんにく しょうが たまねぎ しめじ もやし こまつな	なす えだまめ しょうが こまつな もやし にんじん きゅうり ねぎ こんにやく しいたけ チンゲンサイ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが いどうり キャベツ きゅうり しめじ とうもろこし こまつな ねぎ	こまつな しょうが もやし とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ ねぎ
き	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま



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・たんばく質・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8年度

8・9月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

- 当てはまるところにチェック☑をしましょう。
- ☐ 暑さで食欲が落ちている。
 - ☐ 朝食を食べないことがある。
 - ☐ 好き嫌いが多く、苦手なものを残しがち。

⇒ ひとつても当てはまる人は…

貧血

成長期や運動量の多い人もなりやすいよ

なる可能性が高くなります

What is ひんけつ?



血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運ばず「疲れる」「集中できない」のような症状が現れます。

貧血を予防する食事のポイント

◎ 食事の量が少なくない貧血になりやすくなるため、

1日 3食 食べましょう!

主菜を毎食食べる



主菜はたんぱく質を多く含む食品を使った料理です。

鉄分の吸収を助けるビタミンCをとる



ビタミンCは野菜や果物に含まれます。

鉄分が多く含まれる食材を選んで食べる



青い葉の野菜、切干大根、あさり、レバー、かつお、大豆製品などに含まれます。

鉄分も豊富!

お手軽! 朝食レシピ紹介

夏のきりざい

★材料(4人分)

納豆 3パック
たくあん 40g
野沢菜漬 40g
にんじん 25g
オクラ 2本
きゅうり 1/3本
しょうゆ 小さじ1
白いりごま 小さじ2

★作り方

- ① たくあん、野沢菜漬、にんじん、きゅうりは粗いみじん切りにする。
- ② にんじん、きゅうりをさっとゆでて水にさらす。
- ③ オクラはさっとゆでて水にさらし、輪切りにする。
- ④ ②の野菜の水気を切り、すべての材料をあえる。

・漬け物やにんじんは、前日の夜に切って冷蔵庫に保管しておくといいですね。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 だいずとひじきのいために ますのおしやき	15 コールスローサラダ てりやきチキン	16 もやしのナムル いかとだいずのチリソース	17 いそかあえ さばのピリからだれ	18 キャベツのごまマヨあえ シャキシャキそぼろどんのぐ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	どうにゅう ごまみそじる	さんじょう こむぎいりチーズ まるパン	なめこの ちゅうか スープ	かぼちゃの みそじる	わかめ スープ
エネルギー	小 651 kcal 中 766 kcal	小 607 kcal 中 755 kcal	小 626 kcal 中 736 kcal	小 675 kcal 中 801 kcal	小 632 kcal 中 750 kcal
たんぱく質	小 35.7 g 中 41.5 g	小 28.3 g 中 34.2 g	小 24.1 g 中 27.5 g	小 27.2 g 中 31.7 g	小 25.4 g 中 29.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	マス だいず とりにく ひじき さつまあげ あつあげ ぶたにく みそ どうにゅう きゅうにゅう	とりにく チーズ あさり パーコン ぎゅうにゅう	いか だいず かまぼこ どうぶ ぎゅうにゅう	さば のり ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず どうぶ わかめ ぎゅうにゅう
みどり	ごぼう にんじん こんにやく えのきたけ こまつな	にんじん しょうが きゅうり キャベツ どうもろこし にんにく たまねぎ しめじ トマト パセリ	きゅうり もやし しょうが にんにく なめこ にんじん えのきたけ メンマ チンゲンサイ	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく こまつな もやし どうもろこし かぼちゃ ごぼう しめじ	きりほしだいこん しょうが えだめめ もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	チーズパン あぶら さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	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。給食でも、とれたてのおいしい梨が登場します。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。				
エネルギー	小 611 kcal 中 730 kcal				
たんぱく質	小 24.1 g 中 27.6 g				
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g				
あか	ぶたにく かいそうミックス かまぼこ ぎゅうにゅう				
みどり	にんじん たまねぎ しめじ えだめめ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ こまつな なし				
き	わぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら ごま				
こんだて	28 なし かいそうサラダ	29 しょうゆフレンチ いかのねぎしおやき	30 だいずのカレーふうみサラダ とりのからあげ	今月の三条産品 アスパラガス なし ぶたにく 給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。	
ごはん	おぎごはん	ごはん	ごはん		
たんぱく質	ハヤシルウ ソース	トマト にくじゃが	さわにわん		
エネルギー	小 611 kcal 中 730 kcal	小 - kcal 中 702 kcal	小 673 kcal 中 795 kcal		
たんぱく質	小 24.1 g 中 27.6 g	小 - g 中 34.3 g	小 28.9 g 中 33.3 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 - g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g		
あか	ぶたにく かいそうミックス かまぼこ ぎゅうにゅう	いか ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく だいず ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう		
みどり	にんじん たまねぎ しめじ えだめめ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ こまつな なし	ねぎ こまつな もやし にんじん こんにやく たまねぎ しいたけ さやいんげん トマト	キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし ごぼう えのきたけ きりほしだいこん しいたけ こまつな		
き	わぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう ごまあぶら ごま	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう オリーブゆ	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう はるさめ		



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。