

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が刺激され、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

9月9日(水)
4年生給食無し

9月28日(月)
後期体育祭の
振替休業日

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) (しゅしゅく) 主食 (ふくさい) 副菜	25 いはいのぐ けいはんのスープ	26 だいずとポテトのカレーあげ けいはんのぐ わぎごはん	27 のりずあえ あつやきたまご ごはん	28 おかかあえ ユーリンチー ごはん
エネルギー	前期 631 kcal 後期 830 kcal	前期 624 kcal 後期 753 kcal	前期 637 kcal 後期 751 kcal	前期 629 kcal 後期 762 kcal	前期 629 kcal 後期 762 kcal
たんぱく質	前期 24.4 g 後期 27.8 g	前期 24.4 g 後期 28.4 g	前期 26.3 g 後期 30.4 g	前期 24.7 g 後期 30 g	前期 24.7 g 後期 30 g
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 3.3 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g
あか	体をつくるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず	ぎゅうにゅう みそ たまご ツナ のり ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ
みどり	体の調子をととのえる食品	にんじん きゅうり たくあん しょうが しいたけ ねぎ	ピーマン しそ葉 ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しらすき ねぎ	ねぎ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	ねぎ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ
き	熱や力のもとになる食品	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう こまつな じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう こまつな じゃがいも
こんだて	31 ぶどう レバニラ ごはん ごま たんたん スープ	9/1 のりたかあえ なまあげのごまだれ ごはん あさりの みそしる	2 うめおかかあえ ますのしおこうじパンこやき ごはん さわに わん	3 じゃがチーズ とりにくのカレーやき ごはん こまつな のみしる	4 こうとうみそおしパン ごまずあえ こめこめん どうにゅう キムチ スープ
エネルギー	前期 673 kcal 後期 782 kcal	前期 653 kcal 後期 779 kcal	前期 610 kcal 後期 725 kcal	前期 617 kcal 後期 747 kcal	前期 655 kcal 後期 811 kcal
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29.4 g	前期 25 g 後期 29.5 g	前期 28 g 後期 33 g	前期 25.6 g 後期 30.9 g	前期 30.4 g 後期 36.8 g
塩分	前期 1.8 g 後期 1.9 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく どうぶ みそ	ぎゅうにゅう なまあげ のり どうぶ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ます かつおぶし ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ あぶらあげ あみこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうにゅう みそ かまぼこ
みどり	にら メンマ にんじん りょくとうもやし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ ぶどう	こまつな りょくとうもやし にんじん たくあん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ ほうろくのきたけ たけのこ きぬさや	たまねぎ どうもろこし パセリ にんじん えのきたけ こまつな	にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ はくさい キムチ りょくとうもやし こまつな
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう はるさめ	こめ じゃがいも バター	めん あぶら ごま さとう ホットケーキミックス
こんだて	7 なし パンパンジーサラダ ふわふわたまごどん (むぎごはん)	8 あおのりふりかけ たらとだいずのレモンあえ ごはん マーボー はるさめ	9 なっとうのごさいあえ さばのうまトソース ごはん もやしの みそしる	10 ブラックサラダ ねぎしおぶたどん わぎごはん ワンタン スープ	11 くきわかめのきんぴら ししゃもいそべフライ ごはん いわふねふの みそしる
エネルギー	前期 616 kcal 後期 732 kcal	前期 653 kcal 後期 757 kcal	前期 621 kcal 後期 768 kcal	前期 655 kcal 後期 795 kcal	前期 616 kcal 後期 739 kcal
たんぱく質	前期 26.6 g 後期 30.6 g	前期 26.9 g 後期 31 g	前期 25.1 g 後期 30.9 g	前期 30.5 g 後期 36.3 g	前期 23.8 g 後期 28.4 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく どうぶ たまご みそ	ぎゅうにゅう いかなご かつおぶし あおのり たら だいず とりにく みそ	ぎゅうにゅう さば なっとう ひじき あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく くらまめ ひじき ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり くきわかめ ぶたにく わかめ みそ
みどり	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ きりぼしだいこん きゅうり なし	レモン たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら	たまねぎ トマト にんじん こまつな たくあん のぎなづけ ねぎ りょくとうもやし ぶなしめじ	ねぎ にんじん りょくとうもやし にら レモン たまねぎ こまつな	つきこん ごぼう にんじん ねぎ
き	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごま	こめ さとう ごま かたくりこ あぶら はるさめ	こめ あぶら さとう ごま	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ワンタンのかわ	こめ はくきこ パンこ あぶら さとう ごまいわふねふ 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

★給食だよりは三桑市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

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。

⇒ ひとつでも当てはまる人は…
貧血
 なる可能性が高くなります



What is 貧血?
 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べず「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
 野沢菜漬け 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、野沢菜漬け、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	15		16		17		18		
	ぶどう バリバリサラダ 牛乳 トマみそカレーぶたどん (むぎごはん)		さばサンド(やさい) (さば) 牛乳 さんじょう こむぎいりコッペ コーン ポタージュ		ポテトサラダ 牛乳 ハンバーグオニオンソース ごはん もずくのみそしる		きりぼしだいこんに 牛乳 ますのなんばんみそマヨやき ごはん かきたまじる		いそかあえ 牛乳 さばのぶりからだれ ごはん かぼちゃのみそしる	
	前期 677 kcal 後期 807 kcal 前期 29.9 g 後期 34.8 g 前期 2.2 g 後期 3 g		前期 653 kcal 後期 794 kcal 前期 27.3 g 後期 33.1 g 前期 2.8 g 後期 3.7 g		前期 674 kcal 後期 807 kcal 前期 24.8 g 後期 29.3 g 前期 2.1 g 後期 2.6 g		前期 622 kcal 後期 748 kcal 前期 27.7 g 後期 34.8 g 前期 1.9 g 後期 2.3 g		前期 639 kcal 後期 758 kcal 前期 26.5 g 後期 30.9 g 前期 1.8 g 後期 2.3 g	
	ぎゅうにゅうぶたにく みそかいそうツナ		ぎゅうにゅうさば ベーコンとうにゅう		ぎゅうにゅうとりにく ぶたにく ツナもずくとうふあぶらあげみそ		ぎゅうにゅうますとりにく さつまあげたまご		ぎゅうにゅうさばのり あぶらあげとうふみそ	
みどり	たまねぎ エリンギぶなしめじ えのきたけ トマト キャベツ きゅうりぶどう		レモン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうりとうもろこし ほうれんそう		たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり えのきたけ ねぎ		たまねぎ きりぼしだいこん ぜんまい にんじん つきこん さやいんげん えのきたけ ほうれんそう		たまねぎ ピーマン 赤ピーマン こまつな りょうとうもろこし かぼちゃ にんじん ほうれんそう	
	きめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ		パン かたくりこ あぶら さとう		きめ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		きめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ		きめ かたくりこ あぶら さとう	
	こんだて		こんだて		基準		24		25	
	郷土料理紹介 「糸うりの酢の物」 				副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) (しゅじょく) 主食 (ふくさい) 副菜		なんばんみそマヨあえ 牛乳 とりにくのてりやき ごはん おつきみだんごじる		フルーツポンチ 牛乳 たべるとしゅうまい キムタクごはん わかめスープ	
エネルギー	前期 631 kcal 後期 830 kcal 前期 26.8 g 後期 30.6 g 前期 2 g未満 後期 2.5 g未満				前期 684 kcal 後期 808 kcal 前期 26.8 g 後期 30.6 g 前期 2.3 g 後期 2.8 g		前期 684 kcal 後期 808 kcal 前期 26.8 g 後期 30.6 g 前期 2.3 g 後期 2.8 g		前期 648 kcal 後期 764 kcal 前期 27.1 g 後期 31.2 g 前期 2.8 g 後期 3.2 g	
	体をつくるもとになる食品				ぎゅうにゅうとりにく ひじき ツナ あぶらあげ		ぎゅうにゅうとりにく ひじき ツナ あぶらあげ		ぎゅうにゅうとりにく わかめ とうふ なると	
	体の調子をととのえる食品				れんこん きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな		れんこん きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな		たくあん はくさい キムチ ねぎ にら たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん えのきたけ みかん もも りんご レモン	
	熱や力のもとになる食品				きめ さとう ノンエッグマヨネーズ しらたまもち		きめ さとう ノンエッグマヨネーズ しらたまもち		きめ おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ゼリー	
こんだて	今月の三条産品 アスパラガス かぼちゃ なし 給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。 		29		30		フレッシュ通信「梨」 			
	なし アスパラとひじきのマリネ 牛乳 ハヤシライス (むぎごはん)		ごもくめ 牛乳 いかのびりからやき ごはん ぶたばらの かわり みそしる		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。					
	前期 634 kcal 後期 756 kcal 前期 22.3 g 後期 25.5 g 前期 2.2 g 後期 2.8 g		前期 623 kcal 後期 740 kcal 前期 27.7 g 後期 33.4 g 前期 2.3 g 後期 2.7 g							
	ぎゅうにゅうぶたにくひじき ツナ		ぎゅうにゅういか こんぶ ちくわ だいず ぶたにくみそ							
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト とうもろこし キャベツ アスパラガス なし		れんこん ごぼう にんじん つきこん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ しらたき							
	きめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう		きめ さとう ごま あぶら さつまいも							
	こんだて		こんだて							



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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

★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。