



令和8年度

8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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25日(火)
第四中 給食開始
8月26日(水)
本成寺中 給食開始
8月27日(木)
月岡小 給食開始
8月28日(金)
西郷田小・井栗小・旭小
保内小 給食開始
9月17日(木)、18日(金)
西郷田小6年なし
9月28日(月)
井栗小なし

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) (しゅしよく) 主菜 (ふくさい) 副菜	25 いとうりのちゅうかサラダ あじフライ ごはん にくだんご スープ	26 こまつなとアーモンドのサラダ オムレツ むぎごはん トマみそカレー ぶたどんのぐ	27 こもくはるさめいため ウィンナーとチーズのはるまき ごはん こまつなたん スープ	28 イタリアンサラダ アップルジャベット むぎごはん なつやさい カレー
エネルギー	小 631 kcal 中 830 kcal たんばく質 小 25.5-31.6 g 中 27.0-41.6 g 塩分 小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 - kcal 中 736 kcal たんばく質 小 - g 中 29.9 g 塩分 小 - g 中 2.3 g	小 - kcal 中 911 kcal たんばく質 小 - g 中 31.1 g 塩分 小 - g 中 2.7 g	小 697 kcal 中 801 kcal たんばく質 小 24.5 g 中 27.3 g 塩分 小 2.3 g 中 2.5 g	小 674 kcal 中 798 kcal たんばく質 小 23.9 g 中 27.4 g 塩分 小 2 g 中 2.6 g
あか	体をつくるもとになる食品	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	体の調子をととのえる食品	いとうり もやし きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ しめじ えのき トマト	にんじん たけのこ しいたけ いら もやし えのき ねぎ こまつな	かぼちゃ なす たまねぎ トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン コーン りんご
き	熱や力のもとになる食品	こめ あぶら ごまあぶら ごま こむぎご	こめ むぎ アーモンド さとう あぶら	こめ こむぎご あぶら はるさめ ごまあぶら ごま	こめ むぎ カレーウ あぶら オリブオイル
こんだて	31 アスパラいいきんぴら えびカツ ごはん しおとりじる	9/1 コールスローサラダ てりやきチキン さんじょう こむぎいり チーズまるパン ポテトスープ	2 はるさめサラダ レバニラ ごはん たまごいり コンスープ	3 わかめスープ とうにゅうココアむしパン むぎごはん ガバオライスのぐ	4 かいそうサラダ ハンバーグオニオンソース わかめごはん はるさめ スープ
エネルギー	小 632 kcal 中 764 kcal たんばく質 小 23.3 g 中 27.4 g 塩分 小 2.2 g 中 2.8 g	小 593 kcal 中 731 kcal たんばく質 小 27.2 g 中 32.4 g 塩分 小 3 g 中 3.6 g	小 701 kcal 中 829 kcal たんばく質 小 28.6 g 中 32.7 g 塩分 小 2.1 g 中 2.4 g	小 656 kcal 中 783 kcal たんばく質 小 26.5 g 中 30.9 g 塩分 小 2.2 g 中 2.5 g	小 604 kcal 中 730 kcal たんばく質 小 23.3 g 中 27.7 g 塩分 小 2.9 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ とりこ ウィンナー	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ なたと とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ わかめ かまぼこ とうふ
みどり	ごぼう にんじん アスパラガス キャベツ えのき いら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ コーン いら	たまねぎ あかピーマン ピーマン もやし にんじん えのき	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きくらげ ねぎ こんにやく
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎご	パン あぶら じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎご あぶら	こめ さとう ごまあぶら ごま はるさめ
こんだて	7 じゃことりのりのサラダ あつあげのちゅうかいため ごはん トックススープ	8 だいずサラダ かますのしょうがやき ごはん トマト にくじゃが	9 こますあえ なすとぶたにくのあげに ごはん すましじる	10 なし わかめサラダ むぎごはん チキンカレー	11 きゅうりのかふうつけ さつまいもとだいずのあげに こめこめん あさりいり ちゃんぽん スープ
エネルギー	小 610 kcal 中 718 kcal たんばく質 小 26.1 g 中 30.3 g 塩分 小 1.8 g 中 2.2 g	小 597 kcal 中 705 kcal たんばく質 小 30.9 g 中 35.9 g 塩分 小 1.6 g 中 1.8 g	小 624 kcal 中 737 kcal たんばく質 小 24.6 g 中 28.6 g 塩分 小 1.9 g 中 2.2 g	小 630 kcal 中 752 kcal たんばく質 小 22 g 中 25.5 g 塩分 小 2.3 g 中 2.6 g	小 684 kcal 中 848 kcal たんばく質 小 26.4 g 中 31.9 g 塩分 小 2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ じゃこ のり とりこ	ぎゅうにゅう かます だいず ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう とりこ だいず わかめ ツナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あさり なた
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな もやし きゅうり コーン しいたけ たけのこ	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん しいたけ いんげん トマト しらす	なす えだまめ こまつな もやし きゅうり にんじん えのき ねぎ しらす	にんじん たまねぎ りんご アスパラガス キャベツ コーン なし	きゅうり もやし コーン にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ
き	こめ ごまあぶら さとう トク	こめ さとう あぶら じゃがいも オリブオイル	こめ ふ あぶら さとう ごま	こめ むぎ じゃがいも カレーウ あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめこめん さつまいも あぶら さとう ごまあぶら 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

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

- 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。

⇒ ひつ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

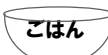
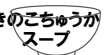
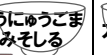
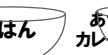
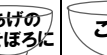
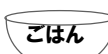
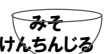
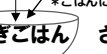
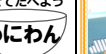
★材料(4人分)

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
白いりこま 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 こまつナムル いかとポテトのチリソース		15 だいずのいそに ますのしおやき		16 のりずあえ とりのからあげ		17 ごもくきんぴら たまごやき		18 いそかあえ さばのピリからだれ	
	 		 		 		 		 	
	まごわやさしい献立		旭小リクエスト献立						食育の日献立	
	エネルギー	小 640 kcal 中 753 kcal	小 605 kcal 中 718 kcal	小 683 kcal 中 800 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 641 kcal 中 758 kcal				
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 29.6 g 中 34.6 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 27.8 g 中 31.9 g	小 25.5 g 中 30.2 g					
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g					
あか	ぎゅうにゅう いかに だいず かまぼこ とりにく とうふ		ぎゅうにゅう ます ひじき あぶらあげ だいず とうふ ぶたにく みそ とうにゅう		ぎゅうにゅう ツナ のり とうふ かまぼこ とりにく もずく		ぎゅうにゅう たまご きわかめ さつまあげ ぶたにく あつあげ		ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり ぶたにく とうふ みそ	
みどり	ねぎ こまつな もやし にんじん チンゲンサイ なめこ えのき たまねぎ		にんじん えのき こまつな しらたき		ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ		ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こんにやく		たまねぎ あかピーマン ピーマン こまつな もやし コーン かぼちゃ ごぼう しめじ にんじん	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら		こめ あぶら さとう じゃがいも ごま		こめ あぶら じゃがいも		こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら		こめ あぶら さとう ごまあぶら	
こんだて	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」 		基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) (しゅしよく) 主食 (ふくさい) 副菜		24 ゼリーあえ ドライカレー *ごはんにのせてたべよう むぎごはん ABCスープ		25 きつかあえ さけのさいきょうやき じゅうごやゼリー ごはん いものこじる			
	エネルギー		小 631 kcal 中 830 kcal		小 632 kcal 中 756 kcal		小 573 kcal 中 729 kcal			
	たんぱく質		小 25.9 g 中 29.9 g		小 21.2 g 中 24.2 g		小 26.7 g 中 39.3 g			
	塩分		小 2 g未満 中 2.5 g未満		小 1.7 g 中 2.1 g		小 1.8 g 中 2.4 g			
あか	南瓜(かぼちゃ)の仲間で、加熱をすると果肉がそうめん状にほぐれることから、「そうめんかぼちゃ」や「金糸瓜」とも呼ばれています。		体をつくるもとになる食品		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン		ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ さけ みそ			
みどり			体の調子をととのえる食品		たまねぎ にんじん トマト みかん もも バイン エリンギ コーン キャベツ		きく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ こんにやく			
き			熱や力のもとになる食品		こめ むぎ あぶら カレーウ マカロニ		こめ さといも さとう			
こんだて	28 なつとうあえ えだまめコロッケ		29 きりぼしいりパンパンジー ピリからやきにく		30 こんぶづけ さんまのひつまぶし きざみのり *ごはんにのせてたべよう むぎごはん さわにわん		フレッシュ通信「梨」 		今月の三条産品 アスパラガス じゃがいも かぼちゃ ぶたにく なし	
	 		 		 					
	エネルギー	小 649 kcal 中 766 kcal	小 610 kcal 中 715 kcal	小 699 kcal 中 833 kcal						
	たんぱく質	小 25.7 g 中 29.5 g	小 27.1 g 中 31.2 g	小 27.1 g 中 31.4 g						
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g							
あか	ぎゅうにゅう なつとう とりにく あぶらあげ とうふ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく		ぎゅうにゅう のり さんま こんぶ かまぼこ ぶたにく		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。		給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。 	
みどり	のざわな たくあん だいこん にんじん なめこ ねぎ こんにやく えだまめ		たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん もやし きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ		きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ほうれんそう					
き	こめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ じゃがいも		こめ ごまあぶら さとう ごま ワンタン		こめ むぎ あぶら さとう ごま 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。