



令和8年度

8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。

おなかスツクリ



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)

第一中学校 給食開始

8月28日(金)

嵐南小学校 給食開始

9月3日(木)・4日(金)

第一・中2年給食なし

9月28日(月)

第一中学校給食なし



	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳	25 ごまネーズサラダ なすのグラタン 牛乳	26 はるさめサラダ さかなのみそマスタードやき 牛乳	27 たくあんのおかかあえ あつやきたまご 牛乳	28 キャロットサラダ タレつきチキンカツ 牛乳
エネルギー	小 631 kcal 中 830 kcal	小 770 kcal 中 770 kcal	小 774 kcal 中 774 kcal	小 763 kcal 中 763 kcal	小 637 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.2 g	小 28.8 g 中 28.8 g	小 31.5 g 中 31.5 g	小 28.3 g 中 28.3 g	小 24.9 g 中 28.5 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	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 チーズ どうふ	ぎゅうにゅう たら みそ いとたまご とりにく どうふ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし わかめ どうふ	ぎゅうにゅう チキンカツ ツナ わかめ どうふ
みどり	体の調子をととのえる食品	なす たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ こまつな にんじん コーン なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ しめじ もやし きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ ねぎ しょうが はくさい きくらげ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん えのきたけ
き	熱や力のもとになる食品	おぎごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ	ごはん あぶら さとう
こんだて	31 ナムル ぶたにくとやさいのしょうがいため 牛乳	9/1 きりぼしだいごんに あじのなんばんづけ 牛乳	2 こんぶあえ にしんのにつけ 牛乳	3 ゆかりあえ とりにくとどうふのあまざる 牛乳	4 ももゼリー くきわかめのサラダ 牛乳
エネルギー	小 629 kcal 中 771 kcal	小 623 kcal 中 773 kcal	小 645 kcal 中 773 kcal	小 674 kcal 中 810 kcal	小 662 kcal 中 824 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.2 g	小 25.6 g 中 30.3 g	小 26.4 g 中 31.2 g	小 26 g 中 30.5 g	小 20.2 g 中 24.2 g
塩分	小 2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にしん しおこんぶ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ いとたまご
みどり	たまねぎ もやし にんじん しょうが きゅうり だいこん きくらげ コーン	しょうが ねぎ きりぼしだいごんに にんじん ほししいたけ いんげん キャベツ こまつな まいたけ	キャベツ きゅうり にんじん ゆがく たまねぎ ほししいたけ いんげん にんにく	しょうが たまねぎ いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな だいこん	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しょうが にんにく もやし きゅうり
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら かたくりこ さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん こむぎ あぶら さとう
こんだて	7 カップなっとう おにくとやさいのれいしやぶふう 牛乳	8 しそマヨネーズあえ かますのしょうがやき 牛乳	9 しらたきのツルツルいため キャベツメンチカツ 牛乳	10 なし ひじきのちゅうかサラダ 牛乳	11 おぎいりやさい スープ 牛乳
エネルギー	小 613 kcal 中 764 kcal	小 628 kcal 中 767 kcal	小 662 kcal 中 789 kcal	小 642 kcal 中 804 kcal	小 663 kcal 中 827 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.9 g	小 26.5 g 中 31 g	小 25.5 g 中 29.6 g	小 26.1 g 中 32.1 g	小 25.4 g 中 30.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かます とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ キャベツメンチカツ とりにく もずく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき いたたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず
みどり	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ にら きくらげ にんにく	もやし にんじん にら たまねぎ だいこん えのきたけ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース しょうが にんにく もやし きゅうり なし	たまねぎ にんじん にんにく コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー セロリ
き	ごはん はるさめ さとう あぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ	おぎごはん あぶら かたくりこ	こめこめん あぶら こむぎこ さとう	ごはん あぶら おおむぎ さとう



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。



令和8年度

8・9月 きゅうしよくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

- 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

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 かふうあえきょうざ	15 だいずとひじきのいりにメバルのあまからだれ	16 しょうゆフレンチサラダにくどうふどんのぐ	17 いそかあえさばのピリからだれ	18 なしだいずサラダ
エネルギー	小 660 kcal 中 795 kcal	小 626 kcal 中 784 kcal	小 635 kcal 中 786 kcal	小 647 kcal 中 821 kcal	小 634 kcal 中 811 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 31.4 g	小 24.5 g 中 28.7 g	小 26 g 中 31.7 g	小 25.3 g 中 31.1 g	小 22 g 中 28.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう メバル ひじき だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ もやし にら ほししいたけ しょうが にんにく	しょうが ごぼう にんじん いんげん だいこん なめこ	たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり もやし にんじん コーン はくさい こまつな	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ まいたけ	たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし
き	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう さといも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	21 敬老の日	22 郷土料理紹介「糸うりの酢物」	23 基準	24 おかかマヨネーズサラダ ひじきそぼろどんのぐ	25 もやしのピリからいため どうふハンバーグあんかけ
エネルギー	小 619 kcal 中 795 kcal	小 622 kcal 中 812 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	小 616 kcal 中 796 kcal	小 606 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 31.4 g	小 24.5 g 中 30.5 g	小 22.8 g 中 27.7 g	小 22.2 g 中 27 g	小 22.2 g 中 27 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ます みそ わかめ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ とりにく どうにゅう	体をつくるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう どうふハンバーグ どうふ
みどり	たまねぎ しめじ もやし にんじん はくさい えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ エリンギ	体の調子をとるのえる食品	たまねぎ しょうが グリンピース こまつな キャベツ にんじん もやし きくらげ	しょうが もやし たまねぎ にんじん ビーマン まいたけ えのきたけ だいこん ごぼう みつば
き	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	せわりこむぎパン さとう あぶら こむぎこ	熱や力のもとになる食品	ごはん あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ はるさめ	ごはん さつまいも さとう かたくりこ あぶら
こんだて	28 とりにくとわかめのあえもの ますのみそマヨネーズやき	29 ツナサラダ ウィンナーケチャップソース	30 こんにやくサラダ コーンフライ	今月の三条産品	
エネルギー	小 619 kcal 中 795 kcal	小 622 kcal 中 812 kcal	小 649 kcal 中 852 kcal	アスパラガス	
たんぱく質	小 28.4 g 中 31.4 g	小 24.5 g 中 30.5 g	小 21.1 g 中 25.7 g	なす	
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。	
あか	ぎゅうにゅう ます みそ わかめ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ とりにく どうにゅう	ぎゅうにゅう いかかまぼこ とりにく		
みどり	たまねぎ しめじ もやし にんじん はくさい えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ エリンギ	コーン もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー		
き	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	せわりこむぎパン さとう あぶら こむぎこ	ごはん あぶら さとう さつまいも		



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。