



令和8年度

# 8・9月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084

## 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。

## 8・9月の給食予定

8月26日(水)  
中学校 給食開始

8月28日(金)  
小学校 給食開始

9月17日(木)  
栄中3年 なし



|       | 月                                                                                                                         | 火 | 水                                                             | 木                                                             | 金                                                                              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて  | 朝ごはんステップアップ!                                                                                                              |   | 26                                                            | 27                                                            | 28                                                                             |
|       | 主食のみ → 主食+1品 → 主食+2品                                                                                                      |   | いどうりのちゅうがあえ<br>サンマのひつまぶし<br>きざみのり                             | カレーツナポテト<br>サケのしおごうじパンこやき                                     | ぶどう<br>ひじきとだいずのサラダ                                                             |
|       | 1 2 3                                                                                                                     |   | おぎ<br>ごはん                                                     | ごはん                                                           | おぎ<br>ごはん                                                                      |
|       | 朝ごはんは主食だけ食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。夕食を多めに作って残りを利用したり、納豆など調理せずに食べられるおかずを活用したりして、できることから始めてみましょう。 |   | かんぴょうのかきたまじる                                                  | しお<br>とりじる                                                    | なつやさい<br>カレー                                                                   |
|       |                                                                                                                           |   | 小 ー kcal 中 848 kcal<br>小 ー g 中 33.5 g<br>小 ー g 中 2.8 g        | 小 ー kcal 中 703 kcal<br>小 ー g 中 34.1 g<br>小 ー g 中 2.4 g        | 小 639 kcal 中 756 kcal<br>小 23.2 g 中 26.6 g<br>小 2.2 g 中 2.9 g                  |
| エネルギー |                                                                                                                           |   | ぎゅうにゅう サンマ わかめ ハム<br>とうふ とりくに たまご のり                          | ぎゅうにゅう サケ マグロ とうふ<br>とりくに                                     | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず<br>ハム                                                      |
| たんぱく質 |                                                                                                                           |   | にんじん しょうが いどうり きゅうり<br>もやし たまねぎ えのきたけ きぬさや<br>かんぴょう           | にんじん キャベツ コーン だいこん<br>ごぼう ねぎ しいたけ                             | にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ ぶどう<br>なす ビーマン コーン えだまめ マッシュルーム<br>しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ |
| 塩分    |                                                                                                                           |   | おぎごはん かたくりこ あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら                               | ごはん はちみつ ノンエッグマヨネーズ<br>パンこ じゃがいも オリーブオイル                      | おぎごはん あぶら ルウ さとう                                                               |
| あか    |                                                                                                                           |   | 31                                                            | 2                                                             | 3                                                                              |
| こんだて  | すのものの<br>いろいろなつやさいどんのぐ<br>*ごはんのせてたべよう                                                                                     |   | うめなつとうあえ<br>たまごやき                                             | パンパンジー<br>シューマイ                                               | ラタトゥイユ<br>あじフライ                                                                |
|       | ごはん                                                                                                                       |   | ごはん                                                           | ごはん                                                           | ごはん                                                                            |
|       | はなびじる                                                                                                                     |   | トマト<br>にくじゃが                                                  | マーボー<br>はるさめ                                                  | えだまめ<br>コンソメ                                                                   |
|       | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
|       | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
| エネルギー | 小 596 kcal 中 702 kcal<br>小 25.7 g 中 29.5 g<br>小 2 g 中 2.4 g                                                               |   | 小 614 kcal 中 723 kcal<br>小 26.9 g 中 31.2 g<br>小 2.8 g 中 3.3 g | 小 665 kcal 中 810 kcal<br>小 26 g 中 31.6 g<br>小 2.1 g 中 2.8 g   | 小 632 kcal 中 817 kcal<br>小 20.5 g 中 25.3 g<br>小 2.2 g 中 2.7 g                  |
| たんぱく質 | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ<br>みそ わかめ かまぼこ とうふ とりくに                                                                               |   | ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく                                          | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりくに                                           | ぎゅうにゅう アジ ウイナー ベーコン                                                            |
| 塩分    | にんじん たまねぎ なす アスパラガス<br>パプリカ しょうが えだまめ えのきたけ<br>きゅうり かぶ みかん オクラ トマト                                                        |   | にんじん こまつな もやし だいこん<br>うめ たまねぎ いんげん にんにく<br>マッシュルーム トマト        | にんじん しそ ビーマン たまねぎ<br>しょうが きゅうり もやし たけのこ<br>にんにく しいたけ ねぎ       | にんじん えだまめ コーン たまねぎ なす<br>パセリ スズキニ ビーマン パプリカ<br>にんにく トマト キャベツ マッシュルーム           |
| あか    | ごはん あぶら さとう かたくりこ<br>ぶ                                                                                                    |   | ごはん じゃがいも オリーブオイル<br>さとう                                      | ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ<br>ごま はるさめ かたくりこ                         | ごはん パンこ こむぎこ あぶら<br>オリーブオイル さとう じゃがいも                                          |
| みどり   | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
| こんだて  | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
|       | ごはん                                                                                                                       |   | ごはん                                                           | ごはん                                                           | ごはん                                                                            |
|       | なすの<br>けんちんじる                                                                                                             |   | まんハッタン<br>クラムチャウダー                                            | いものこじる                                                        | しおちゃんこ<br>ふうスープ                                                                |
|       | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
|       | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
| エネルギー | 小 609 kcal 中 709 kcal<br>小 27.8 g 中 32.2 g<br>小 2.2 g 中 2.6 g                                                             |   | 小 586 kcal 中 716 kcal<br>小 26.9 g 中 32.2 g<br>小 2.7 g 中 3.3 g | 小 673 kcal 中 790 kcal<br>小 28.5 g 中 32.8 g<br>小 2.0 g 中 2.3 g | 小 617 kcal 中 730 kcal<br>小 26.6 g 中 31.3 g<br>小 2.3 g 中 2.5 g                  |
| たんぱく質 | ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン<br>あぶらあげ とうふ ヨーグルト                                                                                     |   | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく マグロ<br>ベーコン アサリ                               | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ<br>あつあげ みそ                                   | ぎゅうにゅう ニシン かまぼこ のり<br>とりくに                                                     |
| 塩分    | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                                                                   |   | にんじん えだまめ たまねぎ しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ トマト<br>アスパラガス マッシュルーム   | にんじん しょうが にんにく えだまめ<br>なす ほうれんそう もやし きくのはな<br>ねぎ まいたけ         | にんじん こまつな もやし コーン<br>キャベツ じゃがいも えのきたけ<br>しょうが にんにく                             |
| あか    | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                                                                       |   | コッペパン あぶら ルウ さとう<br>ノンエッグマヨネーズ じゃがいも                          | ごはん かたくりこ くるまふ あぶら<br>さとう さといも                                | ごはん さとう かたくりこ<br>ノンエッグマヨネーズ くるまふ                                               |
| みどり   | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
| こんだて  | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
|       | ごはん                                                                                                                       |   | ごはん                                                           | ごはん                                                           | ごはん                                                                            |
|       | なすの<br>けんちんじる                                                                                                             |   | まんハッタン<br>クラムチャウダー                                            | いものこじる                                                        | しおちゃんこ<br>ふうスープ                                                                |
|       | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
|       | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
| エネルギー | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                                                               |   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                    |
| たんぱく質 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                                                               |   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                    |
| 塩分    | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                                                                   |   | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                        |
| あか    | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                                                                       |   | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                            |
| みどり   | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
| こんだて  | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
|       | ごはん                                                                                                                       |   | ごはん                                                           | ごはん                                                           | ごはん                                                                            |
|       | なすの<br>けんちんじる                                                                                                             |   | まんハッタン<br>クラムチャウダー                                            | いものこじる                                                        | しおちゃんこ<br>ふうスープ                                                                |
|       | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
|       | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
| エネルギー | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                                                               |   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                    |
| たんぱく質 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                                                               |   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                    |
| 塩分    | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                                                                   |   | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                        |
| あか    | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                                                                       |   | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                            |
| みどり   | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
| こんだて  | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
|       | ごはん                                                                                                                       |   | ごはん                                                           | ごはん                                                           | ごはん                                                                            |
|       | なすの<br>けんちんじる                                                                                                             |   | まんハッタン<br>クラムチャウダー                                            | いものこじる                                                        | しおちゃんこ<br>ふうスープ                                                                |
|       | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |
|       | じゃがいものピリカラいため<br>カマスのさいきょうやき<br>ヨーグルト                                                                                     |   | コールスロー<br>セルフカレーパンのぐ<br>*パンにはさんでたべよう                          | きつかあえ<br>あきナスとぶたにくのあげがらめ                                      | いそマヨサラダ<br>ニジンのしょうがに                                                           |
| エネルギー | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                                                               |   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g   | 小 649 kcal 中 764 kcal<br>小 23.4 g 中 27.1 g<br>小 2 g 中 2.5 g                    |
| たんぱく質 | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                                                               |   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく かつあげ みそ<br>とりくに                                                    |
| 塩分    | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                                                                   |   | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                       | にんじん たまねぎ アスパラガス なす<br>にんにく ごぼう ねぎ まいたけ                                        |
| あか    | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                                                                       |   | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                           | ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら                                                            |
| みどり   | 7                                                                                                                         |   | 8                                                             | 9                                                             | 10                                                                             |



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。



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

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。

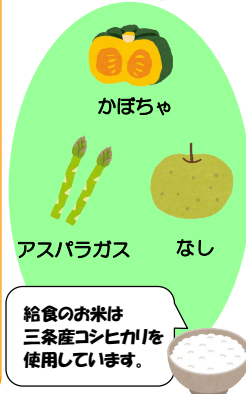
|       | 月                                                                                                              | 火                                                           | 水                                                                           | 木                                                              | 金                                                             |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| こんだて  | 14<br>たくあんのおかかええだまめコロッケ<br>ごはん<br>あつあげの<br>カレーそばろに                                                             | 15<br>きゅうりのごまじやこねぎしおぶたどんのぐ<br>ごはん<br>きりぼしだいこんとチンゲンサイのスープ    | 16<br>いそかあえ<br>さばのピリからだれ<br>ごはん<br>かぼちゃのみそしる                                | 17<br>なし<br>イタリアンサラダ<br>ごはん<br>アサリの<br>トマトソース                  | 18<br>あおなのごまあえ<br>カレーのたつたあげ<br>ごはん<br>わかめとじゃがいものみそしる          |
| エネルギー | 小 709 kcal 中 835 kcal                                                                                          | 小 630 kcal 中 740 kcal                                       | 小 628 kcal 中 747 kcal                                                       | 小 569 kcal 中 702 kcal                                          | 小 621 kcal 中 736 kcal                                         |
| たんぱく質 | 小 23.6 g 中 27.1 g                                                                                              | 小 25.6 g 中 29.5 g                                           | 小 24.2 g 中 28.3 g                                                           | 小 26.1 g 中 31.5 g                                              | 小 26.2 g 中 30.4 g                                             |
| 塩分    | 小 2.1 g 中 2.4 g                                                                                                | 小 2.2 g 中 2.5 g                                             | 小 2.1 g 中 2.6 g                                                             | 小 2.7 g 中 3.2 g                                                | 小 1.9 g 中 2.4 g                                               |
| あか    | きゅうにゅう あつあげ だいず とりにかくつおぶし                                                                                      | きゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶのり カタクチイワシ やきぶた                          | きゅうにゅう サバ のり あつあげ みそ                                                        | きゅうにゅう アサリ ベーコン とりにかくハム チーズ                                    | きゅうにゅう だいず みそ カレイ わかめ あぶらあげ                                   |
| みどり   | にんじん えだまめ きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ いんげん しょうが しいたけ                                                                   | にんじん にら ねぎ もやし しょうが にんにく レモン きゅうり たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん きくらげ | にんじん しょうが にんにく こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ                            | にんじん たまねぎ セロリ エリンギ トマト にんにく パプリカ アスパラガス キャベツ レモン なし            | にんじん ごぼう キャベツ こまつな もやし だいこん ねぎ えのきたけ しょうが                     |
| き     | ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ                                                                         | ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう                                  | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま                                                        | ごはん かいりき あぶら さとう ごま                                            | ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま じゃがいも                              |
| こんだて  | 郷土料理紹介「糸うりの酢物」<br>糸うりは、かぼちゃの仲間<br>で、加熱をすると果肉がそう<br>めん状にほぐれることから、<br>「そうめんかぼちゃ」や「金<br>糸瓜(きんしゅうり)」とも呼<br>ばれています。 |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| エネルギー | 小 631 kcal 中 830 kcal                                                                                          |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| たんぱく質 | 小 20.5-31.6 g 中 27.0-41.6 g                                                                                    |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| 塩分    | 小 2.0 g未満 中 2.5 g未満                                                                                            |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| あか    | 体をつくるもとになる食品                                                                                                   |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| みどり   | 体の調子をととのえる食品                                                                                                   |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| き     | 熱や力のもとになる食品                                                                                                    |                                                             |                                                                             |                                                                |                                                               |
| こんだて  | 28<br>パンプキンサラダ<br>ダンドリーチキン<br>ターメリック<br>ライス<br>ちゅうか<br>コンスープ                                                   | 29<br>にんじんシリシリ<br>えびチリポテト<br>ごはん<br>キムチスープ                  | 30<br>とりくとなすのあまずいため<br>サバのおこうじやき<br>ブルーベリーゼリー<br>わかめ<br>ごはん<br>あおなの<br>みそしる | 24<br>ずんだしらたまもち<br>ひじきとアスパラガスのサラダ<br>おぎ<br>ごはん<br>シーフード<br>カレー | 25<br>アスパラガスのおかかええ<br>ウサギがたわふハンバーグ<br>ごはん<br>しらたまじる           |
| エネルギー | 小 676 kcal 中 797 kcal                                                                                          | 小 666 kcal 中 784 kcal                                       | 小 658 kcal 中 775 kcal                                                       | 小 630 kcal 中 752 kcal                                          | 小 587 kcal 中 713 kcal                                         |
| たんぱく質 | 小 26.3 g 中 30.2 g                                                                                              | 小 23.8 g 中 27.3 g                                           | 小 24.5 g 中 28.5 g                                                           | 小 22.1 g 中 25.6 g                                              | 小 21.7 g 中 26.3 g                                             |
| 塩分    | 小 3.2 g 中 3.8 g                                                                                                | 小 2.2 g 中 2.9 g                                             | 小 2.2 g 中 2.8 g                                                             | 小 2.6 g 中 3.3 g                                                | 小 2.0 g 中 2.5 g                                               |
| あか    | きゅうにゅう とりにかく ヨーグルト ハム なたとうふ                                                                                    | きゅうにゅう エビ マグロ こんぶ とうふ ぶたにく                                  | きゅうにゅう わかめ サバ とりにかく あぶらあげ みそ                                                | にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム トマト りんご コーン アスパラガス キャベツ えだまめ       | きゅうにゅう とりにかく ぶたにく かつおぶし                                       |
| みどり   | にんじん しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ きゅうり ほしぶどう キャベツ えのきたけ コーン                                                             | にんじん ねぎ しょうが にんにく にら もやし たまねぎ キャベツ きくらげ はくさい だいこん           | にんじん たまねぎ なす ビーマン パプリカ しょうが にんにく だいこん こまつな えのきたけ                            | おぎごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう しらたまもち                                  | にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく アスパラガス キャベツ もやし コーン だいこん こまつな ねぎ トマト |
| き     | ごはん ノンエッグマヨネーズ                                                                                                 | ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら                                   | ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ブルーベリーゼリー                                           | ごはん かいりき あぶら さとう ごま                                            | ごはん さとう しらたまもち                                                |

## 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。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。

## 今月の三条産品



給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。

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。