



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

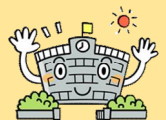
8月26日(水)
中学校 給食開始

8月28日(金)
小学校 給食開始

9月9日(水)
長沢小・笹岡小・大浦小
1・2年 なし

9月18日(金)
下田中 なし

9月29日(火)・30日(水)
下田中2年 なし



	月	火	水	木	金
こんだて	あさ 朝ごはんステップアップ 1・2・3 主食のみ 主食+1品 主食+2品 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。		26 フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 えだまめのコロコロサラダ ごはん トマみそ カレー ぶたどん	27 いどうりのちゅうかサラダ 牛乳 えびカツ ごはん しお とりじる	28 レモンタルト 牛乳 チリコンカーネ ごはん トマトと たまごの スープ
エネルギー			小 839 kcal 中 839 kcal	小 802 kcal 中 802 kcal	小 679 kcal 中 789 kcal
たんぱく質			小 36.0 g 中 36.0 g	小 32.3 g 中 32.3 g	小 22.3 g 中 25.3 g
塩分			小 3.1 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.4 g
あか			ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト みそ	ぎゅうにゅう えび ツナ とり あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご
みどり			にんにく しょうが たまねぎ しめじ バイ エリンギ えのきたけ トマト えだまめ にんじん きゅうり コーン みかん おうとう	いどうり もやし こまつな にんじん キャベツ ごぼう えのきたけ つきこん しょうが	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こまつな
き			こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま	こめ おぎ あぶら ハヤシルウ タルト かたくりこ
こんだて	31 うめだれサラダ 牛乳 なつやさいどくるまふのあげに ごはん なつ とんじる 野菜の日献立	9/1 バンサンスー 牛乳 チンジャオロースー ごはん ごま たんたん スープ	2 なし 牛乳 こまつチンサラダ おぎ なつやさいの ごはん キーマカレー	3 みかんいりかいそうサラダ 牛乳 にしんのしょうがに ごはん あつあげと やさいの うまに	4 パンバンジーふうサラダ 牛乳 コーンコロッケ こめこめん ちゃんぽん めん スープ
エネルギー	小 689 kcal 中 812 kcal	小 641 kcal 中 753 kcal	小 672 kcal 中 800 kcal	小 601 kcal 中 714 kcal	小 623 kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 29.4 g 中 33.8 g	小 26.5 g 中 30.3 g	小 20.5 g 中 23.3 g	小 25.3 g 中 29.4 g	小 27.9 g 中 34.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにつく かとおぶし ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう にしん かいそうミックス ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく サラダチキン なると
みどり	かぼちゃ しょうが えだまめ キャベツ こまつな きゅうり にんじん コーン うめ ごぼう なす えのきたけ つきこん いんげん	たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ しいたけ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり キャベツ たけのこ こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす しめじ しょうが にんにく トマト なし えだまめ こまつな キャベツ コーン	しょうが にんじん キャベツ きゅうり みかん つきこん えのきたけ	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ メンマ きくらげ コーン きゅうり もやし
き	こめ あぶら くるまふ さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ おぎ あぶら カレールウ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめこめん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら さとう
こんだて	7 なつとうのうめあえ 牛乳 あつやきたまご ごはん じゃがいもの カレー そぼろに	8 ぶたにくとなすのみそいため 牛乳 くらコロッケ ごはん すまし じる	9 じゃことりのサラダ 牛乳 ねぎしおぶたどんのぐ *ごはんののせてたべよう ごはん トク スープ	10 チーズおかかあえ 牛乳 カマスのさいきょうやき ごはん ごま キムチ じる	11 ゆかりあえ 牛乳 とりにつくのからあげ わかめ ごはん ABC スープ 長沢小リクエスト献立
エネルギー	小 651 kcal 中 773 kcal	小 624 kcal 中 733 kcal	小 627 kcal 中 734 kcal	小 600 kcal 中 710 kcal	小 642 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.7 g	小 24.0 g 中 27.5 g	小 29.7 g 中 34.3 g	小 30.4 g 中 35.5 g	小 23.9 g 中 27.4 g
塩分	小 1.8 g 中 2.0 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう たまご なつとう だいず ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ のり とりにつく たまご	ぎゅうにゅう かます みそ ぶたにく あつあげ チーズ かとおぶし	ぎゅうにゅう わかめ とりにつく ベーコン
みどり	にんじん もやし きゅうり いんげん たまねぎ しらすたけ えのきたけ うめ しょうが	なす たまねぎ にんじん いんげん えのきたけ しらすたけ こまつな	にんじん もやし ねぎ レモン こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ メンマ えのきたけ ねぎ しょうが	こまつな キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう にんじん えのきたけ つきこん キムチ ねぎ	にんにく しょうが もやし こまつな きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ キャベツ しめじ いんげん
き	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ じゃがいも さつまいも くり パンこ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま トク	こめ さとう ごま	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま マカロニ



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?



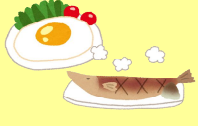
血液中の鉄は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄が不足すると酸素がうまく運べず「疲れる」「集中できない」のような症状が現れます。

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 ひじきのいりに あじフライのごまケチャップ 牛乳	15 きりぼしサラダ ごまやきにく 牛乳	16 いそかあえ さばのピリからだれ 牛乳	17 れいとうパイン グリーンサラダ 牛乳	18 あぶらあげのごまざあえ とりにくのパンこやき 牛乳
エネルギー	小 645 kcal 中 767 kcal	小 621 kcal 中 733 kcal	小 657 kcal 中 779 kcal	小 640 kcal 中 740 kcal	小 629 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 28.0 g 中 32.7 g	小 26.6 g 中 30.6 g	小 26.7 g 中 31.2 g	小 24.1 g 中 27.3 g	小 28.4 g 中 33.0 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく どうにゅう ちくわ どうふ あぶらあげ みそ ひじき	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ など みそ	ぎゅうにゅう さば のり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく
みどり	つきこん にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん ビーマン えのきたけ にんにく きりぼしだいこん キャベツ メンマ こまつな もやし しょうが きくらげ ねぎ	たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく こまつな もやし にんじん コーン かぼちゃ えのきたけ ごぼう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ パイン	もやし こまつな コーン きょうな にんじん えのきたけ たけのこ ねぎ しらたき きりぼしだいこん
き	こめ パンこ あぶら ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ワンタン	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ パンこ さとう ごま ごまあぶら
こんだて	郷土料理紹介「糸うりの酢物」 糸うりは、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(きんしゅうり)」とも呼 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 おかかマヨあえ いわしのそべフライ 牛乳	29 フルーツサラダ ハンバーグケチャップソース 牛乳	30 こまつなだいずのザラダ ますのなんばんみそマヨやき 牛乳	24 きつあえ とうふハンバーグの おつきみチーズやき 牛乳	25 しょうゆフレンチ いのかのカレーマリネ 牛乳
エネルギー	小 644 kcal 中 770 kcal	小 656 kcal 中 818 kcal	小 634 kcal 中 745 kcal	小 625 kcal 中 734 kcal	小 620 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.3 g	小 30.0 g 中 36.8 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 25.0 g 中 28.9 g	小 25.7 g 中 29.4 g
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり いわし	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ます かぐらなんばんみそ みそ だいず ハム どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう どうふ とりにく チーズ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう いのか ウインナー ミックスピーズ
みどり	こまつな もやし キャベツ コーン しらたき たまねぎ にんじん しいたけ いんげん トマト	たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん みかん えだまめ パイン	キャベツ こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう つきこん しいたけ ねぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな もやし つきこん しいたけ なめこ ごぼう ねぎ きく	きゅうり にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ トマト
き	こめ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとも ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ さとも さとう	こめ かたくりこ こめこ マカロニ じゃがいも あぶら

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

ぶたにく なし

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。