



令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏休み明けは夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなります。『早寝・早起き・朝ごはん』で生活のリズムを整え、元気に過ごしましょう。



朝食の大切さについて考えよう

朝食の3つの効果

頭ハッキリ



脳は、寝ている時も働いているので、朝起きた時はエネルギー不足の状態です。朝食は脳へのエネルギー補給になり、午前中の授業にも集中できます。

元気バッチリ



寝起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、体が活動しやすい状態になります。

お腹スッキリ



毎日の排便はとても大切なことです。食べることでおなかが刺激され、排便が促されます。

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。今月は朝食の大切さについて考えてみましょう。



朝食もバランスよく!

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|-------|--|--|--|--|--|-----------------------|
| こんだて | 今月の予定 8/24 (木) 給食開始 9/11 (月) 第二中なし 9/13 (水)・15 (金) 9/21 (木) 第二中なし | | 基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅよく) 副菜(ふくさい) | 8/24 フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 さやつきえだまめ ごはん なつやさい チキンカレー | 25 いどうりのちゅうかサラダ 牛乳 いかのかりんあげ ごはん マーボー あつあげ | |
| | エネルギー | 小 635 kcal 中 847 kcal | | 小 647 kcal 中 764 kcal | 小 662 kcal 中 782 kcal | |
| | たんぱく質 | 小 20.0g 中 21.0g | | 小 22.9g 中 26.3g | 小 30.4g 中 35.3g | |
| | 塩分 | 小 2.0g未満 中 2.5g未満 | | 小 2.2g 中 2.7g | 小 1.9g 中 2.3g | |
| | あかみどり | 体を成長させるものとなる食品 | | とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう | いか かまぼこ ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう | |
| き | 体のちようしをとのえる食品 | | かぼちゃ なす にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし さやいんげん にんにく しょうが りんご おとうも もも ようなし | いどうり もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ こまつな いら | | |
| | 体をうごかすエネルギーのものとなる食品 | | ごはん あぶら カレールウ ゼリー さとう | ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら ごま さとう ラー油 | | |
| こんだて | 28 | 29 | 30 | 31 | 9/1 | |
| | のりナッツサラダ 牛乳 さばのみそに ごはん はなびじる | くきわかめのきんぴら 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ごはん みそかきたま じる | ラタトゥイユ 牛乳 ほうれんそうオムレツ えだまめ ヨーンライス アスパラの シチュー | アスパラのわふうサラダ 牛乳 なつやさいのあげに ごはん なすの けんちんじる | あおなのナムル 牛乳 スタミナどんのぐ アップルシャーベット *ごはんにのせてたべよう ごはん ちゅうか ヨーンスープ | |
| | エネルギー | 小 657 kcal 中 806 kcal | 小 626 kcal 中 770 kcal | 小 600 kcal 中 714 kcal | 小 642 kcal 中 754 kcal | 小 615 kcal 中 716 kcal |
| | たんぱく質 | 小 26.7g 中 32.5g | 小 21.7g 中 25.1g | 小 22.5g 中 25.7g | 小 26.5g 中 30.6g | 小 26.1g 中 29.9g |
| | 塩分 | 小 2.1g 中 2.4g | 小 3.1g 中 3.7g | 小 2.8g 中 3.3g | 小 1.8g 中 2.2g | 小 2.2g 中 2.6g |
| あかみどり | さば ハム のり とりにく とうふ みそ かまぼこ ぎゅうにゅう | かぼちゃひきにくフライ くきわかめ ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう | オムレツ ウィンナー とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう | とりにく ハム かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう | ぶたにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう | |
| き | こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ オクラ | にんじん ごぼう メンマ たまねぎ こんにやく | とうもろこし えだまめ ほうれんそう にんじん スズキー ナす たまねぎ ビーマン アスパラガス あかピーマン きピーマン トマト にんにく しめじ | えだまめ かぼちゃ しょうが にんにく アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし ごぼう なす ねぎ まいたけ こんにやく | にんじん たまねぎ キャベツ いら しょうが にんにく りんご こまつな もやし とうもろこし ほうれんそう | |
| | ごはん アーモンド さとう ふ | ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも | ごはん オリーブ油 さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ホウワイトルウ | ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら | ごはん あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも さとう | |
| こんだて | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | ゆかりあえ 牛乳 とりのしおかからあげ ごはん とうにゅう スープ | じゃがいものきんぴら 牛乳 アジのごうみやき ミルクデザート ごはん とりだんご じる | パンバンジーサラダ 牛乳 シューマイ キムたく ごはん あさりの ちゅうかスープ | ぶどう2つぶ 牛乳 ひじきのサラダ こめこめん ミートソース | きくかあえ 牛乳 ししゃものいそペフライ ビーマンいしそみそ ごはん さといも けんちんじる | |
| | エネルギー | 小 650 kcal 中 765 kcal | 小 616 kcal 中 718 kcal | 小 568 kcal 中 701 kcal | 小 702 kcal 中 869 kcal | 小 605 kcal 中 725 kcal |
| | たんぱく質 | 小 27.7g 中 32g | 小 26.8g 中 31.1g | 小 27.3g 中 33.6g | 小 30.5g 中 36.8g | 小 24.3g 中 28.7g |
| | 塩分 | 小 1.7g 中 2g | 小 1.9g 中 2.3g | 小 2.7g 中 3.3g | 小 2g 中 2.4g | 小 2.1g 中 2.5g |
| あかみどり | とりにく かつおぶし ぶたにく とうにゅう とうふ ぎゅうにゅう | アジ ぶたにく とりにく みそ ぎゅうにゅう | ぶたにく シューマイ とりにく わかめ あさり とうふ ぎゅうにゅう | ぶたにく とりにく だいず チーズ ひじき ツナ ぎゅうにゅう | ししゃも かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ あおりの みそ ぎゅうにゅう | |
| き | キャベツ きゅうり にんじん あかじこ こまつな ねぎ えのきたけ こんにやく | ごぼう にんじん こんにやく だいこん たまねぎ しめじ はねぎ | はくさいキムチ にんにく たくあん いら もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ | たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト きゅうり キャベツ ぶどう | あおじこ ビーマン きくのはな ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく | |
| | ごはん かたくりこ こめこ あぶら | ごはん じゃがいも あぶら さとう デザート | ごはん ごまあぶら こむぎこ ごま さとう | こめこめん あぶら ホウワイトルウ さとう | ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ さといも ごまあぶら | |

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5年度

8・9月 きゅうしょくだより

②

一ノ木小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

お手軽！朝食レシピ紹介



ツナたまご丼

調理時間
約5分!

★材料(4人分)

ごはん・・・4人分
ツナ・・・1缶
しょうゆ・・・適宜
卵・・・4個
きざみのり・・・少々



- ① ツナ缶は油をきっておく。
- ② 卵は目玉焼きや、炒り卵にしておく。
- ③ ごはんを丼か、深めの皿に盛る。
- ④ ごはんの上にツナと卵をのせ、のりをちらす。
- ⑤ 好みでしょうゆをかけていただく。

もみのいサラダ

★材料(4人分)

レタス・・・100g (約半玉) のり・・・1枚
しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ1
ツナ・・・1缶



- ① ツナ缶は油をきっておく。
- ② レタスをちぎって洗う。
- ③ のりをちぎる。
- ④ しょうゆと酢を合わせ、その中に①～③を入れ、少ししんなりするまで和える。

郷土料理紹介 「糸うりの酢の物」



南瓜の仲間の野菜で、加熱をすると果肉がそつめん状にほくれることから、「そうめんかぼちゃ」や「金糸瓜」とも呼ばれています。

8・9月の三条産品



こまつな

じゃがいも

ほうれんそう

なす

なし

アスパラガス

給食のお米は
三条産コシヒカリ!



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|--|---|---|--|---|
| こんだて | 11 うめじゃこサラダ オープンオムレツ ごはん もやしのみそしる | 12 だいずのいそに とりにくのごまだれかけ もものヨーグルト ごはん きのこのさわにわん | 13 キャベツのごんぶつけ いかとポテトのアーモンドあえ ごはん キムチスープ | 14 なし こまつななどだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー | 15 ごまびたし さびのソースたつた ごはん わかめとじゃがいものみそしる |
| エネルギー | 小 622 kcal 中 — kcal | 小 675 kcal 中 784 kcal | 小 630 kcal 中 744 kcal | 小 616 kcal 中 732 kcal | 小 656 kcal 中 779 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.6 g 中 — g | 小 29.1 g 中 33 g | 小 25.3 g 中 28.8 g | 小 22 g 中 25.5 g | 小 25.1 g 中 29.1 g |
| 塩分 | 小 2.8 g 中 — g | 小 2.5 g 中 2.8 g | 小 2.4 g 中 2.8 g | 小 2.2 g 中 2.8 g | 小 2.2 g 中 2.5 g |
| あか | ウィンナー チーズ たまご ちりめんじゃこ あぶらあげ わかめ みそ きゅうりゆゆう | とりにく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく ヨーグルト きゅうりゆゆう | いか ごんぶ ぶたにく とうふ みそ きゅうりゆゆう | ぶたにく だいず ツナ きゅうりゆゆう | さば かまぼこ かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりゆゆう |
| みどり | しめじ たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん うめぼし だいこん もやし ねぎ | にんじん えだまめ ごんにやく まいりけ えのきたけ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん こまつな ねぎ もも | キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう たまねぎ はくさいキムチ ごんにやく | にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム りんご キャベツ こまつな なし | ほうれんそう もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ えのきたけ |
| き | ごはん あぶら さとう | ごはん さとう ごま かたくりこ | ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら アーモンド ごま | むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ アーモンド さとう | ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう |
| こんだて | 18日 敬老の日 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。 | 19 えだまめのフレンチサラダ メンチカツのソースかけ さんじょうこむぎいり まるパン かぼちゃのポタージュ | 20 チョレギサラダ あつあげのブルコギいため ごはん はるさめスープ | 21 おかかあえ マスのみそマヨやき ごはん こんさいのごまじる | 22 りんご チリコンカーネ *ごはんのにせてたべよう カレーふうみ むぎごはん イタリアンスープ |
| エネルギー | 小 657 kcal 中 813 kcal | 小 606 kcal 中 718 kcal | 小 618 kcal 中 — kcal | 小 636 kcal 中 756 kcal | |
| たんぱく質 | 小 26.2 g 中 31.9 g | 小 25.9 g 中 29.8 g | 小 27.7 g 中 — g | 小 25.9 g 中 30.2 g | |
| 塩分 | 小 2.7 g 中 3.5 g | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 2.3 g 中 — g | 小 2.3 g 中 2.5 g | |
| あか | メンチカツ とりにく きゅうりゆゆう | ぶたにく なまあげ わかめ のりとりにく きゅうりゆゆう | マス みそ かつおぶし ぶたにく きゅうりゆゆう | ぶたにく だいず たまご チーズ きゅうりゆゆう | |
| みどり | えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ | たまねぎ にら キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんにく もやし にんじん きくらげ しょうが こまつな | たまねぎ しょうが にんにく だいこん ごぼう ねぎ パセリ | たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう りんご | |
| き | パン あぶら こむぎこ パンこ さとう ホワイトルウ | ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ | ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま | むぎごはん あぶら ハヤシルウ じゃがいも パンこ | |
| こんだて | 25 ピピンパのく(ナムル) ピピンパのく(にくいため) 中学のみチーズ ごはん チンゲンサイスープ | 26 わふうマカロニサラダ いかのピリカラやき ごはん なめこのみそしる | 27 なつとうあえ たまごやき ごはん にくじゃが | 28 なすのみそいため さけチーズフライ ごはん くるまふのみそしる | 29 あぶらあげのごまずあえ おつきみハンバーグ おつきみデザート わかめごはん おつきみだんごじる |
| エネルギー | 小 589 kcal 中 756 kcal | 小 593 kcal 中 700 kcal | 小 642 kcal 中 759 kcal | 小 636 kcal 中 756 kcal | 小 693 kcal 中 826 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.5 g 中 35 g | 小 29 g 中 33.3 g | 小 27.9 g 中 32.2 g | 小 25.5 g 中 29.8 g | 小 21.9 g 中 26.9 g |
| 塩分 | 小 2.3 g 中 3.3 g | 小 2.1 g 中 2.3 g | 小 1.8 g 中 2 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 2.4 g 中 3.2 g |
| あか | ぶたにく とりにく とうふ チーズ きゅうりゆゆう | いか ハム だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ きゅうりゆゆう | たまご なつとう かつおぶし ぶたにく きゅうりゆゆう | サク チーズ ぶたにく みそ あぶらあげ きゅうりゆゆう | ハンバーグ わかめ あぶらあげ かまぼこ きゅうりゆゆう |
| みどり | ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ | たまねぎ キャベツ とうもろこし なめこ にんじん だいこん ねぎ こまつな | こまつな にんじん たくあん たまねぎ さやいんげん しいたけ ごんにやく | なす にんじん たまねぎ ピーマン しめじ こまつな | たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ ごぼう しいたけ |
| き | ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま | ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま | ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう | ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ぶ | ごはん さとう ごま ごまあぶら さとも しらたまもち デザート |

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](#) からご覧になります。