



# 令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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



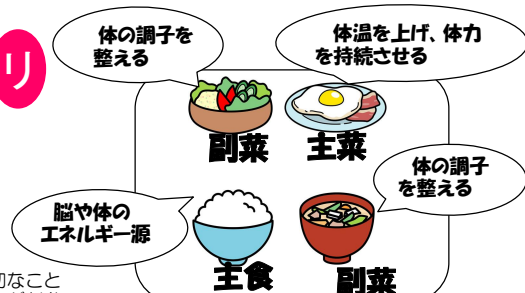
寝起きは体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

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 9/4(月) 振替休業日 9/13(水)・15(金) 6年生給食なし 9/21(木) 7・8年生給食なし 9/28(木)・29(金) 8年生給食なし	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ね。 	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	8/24 ミディトマト 牛乳 ヨーグルトあえ	25 いとうりのちゅうかあえ 牛乳 いかのかりんあげ
			主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	むぎごはん なつやさいのチキンカレー	ごはん マーボーあつあげ
			前期 635 kcal 後期 847 kcal 20g-11g 21g-22g 前期 2.0g未満 後期 2.5g未満	前期 665 kcal 後期 794 kcal 前期 21.1g 後期 27.4g 前期 2g 後期 2.4g	前期 680 kcal 後期 801 kcal 前期 27.8g 後期 32.1g 前期 2.3g 後期 2.9g
			体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ
			体のちょうしをととのえる食品	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ コーン えだまめ にんにく しょうが もも りんご ラフランス トマト	いとうり きゅうり もやし にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな にら たけのこ しいたけ
体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ むぎ あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら			
こんだて	28 のりナッツサラダ 牛乳 さばのみそに	29 くきわかめきんぴら 牛乳 かぼちゃひきにくフライ	30 ラタトゥイユ 牛乳 ほうれんそうオムレツ	31 アスパラガスのわふうサラダ 牛乳 なつやさいのあげに	9/1 あおなのナムル 牛乳 スタミナどんのぐ
ごはん はなびじる	ごはん みそかきたまじる	えだまめ コーンライス アスパラガスのシチュー	ごはん なすのけんちんじる	むぎごはん ちゅうかコーンたまごスープ	
前期 654 kcal 後期 797 kcal 前期 29.4g 後期 35.6g	前期 630 kcal 後期 763 kcal 前期 23.6g 後期 28.5g	前期 620 kcal 後期 724 kcal 前期 22.4g 後期 28.3g	前期 640 kcal 後期 764 kcal 前期 27.3g 後期 31.7g	前期 659 kcal 後期 782 kcal 前期 27.9g 後期 32.5g	
前期 2.2g 後期 2.5g	前期 1.9g 後期 2.3g	前期 2.2g 後期 2.7g	前期 1.8g 後期 2.2g	前期 2.3g 後期 2.7g	
ぎゅうにゅう さば みそ ハム とりこ とうふ かまぼこ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ たまご ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご ウィンナー とりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 たまご	
こまつな キャベツ にんじん えのきだけ たまねぎ オクラ	かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ えのきだけ	コーン えだまめ ほうれんそう スズキーニ なす たまねぎ ピーマン パプリカ トマト にんにく アスパラガス しめじ にんじん	しょうが にんにく かぼちゃ えだまめ キャベツ アスパラガス にんじん コーン なす ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく りんご ほうれんそう コーン こまつな	
こめ さとうアーモンド	こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも バター	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	
こんだて	4 振替休業日	5 うめおかかあえ 牛乳 とりこのおからあげ	6 じゃがいものきんぴら 牛乳 あじのごうみやき	7 パンバンジーサラダ 牛乳 しゅうまい2こ	8 ぶどう 牛乳 ひじきのサラダ
ごはん どうにゅうスープ	ごはん とりだんごじる	キムたくごはん あさりのちゅうかスープ	こめこめん ミートソース		
前期 653 kcal 後期 771 kcal 前期 28.8g 後期 33.2g	前期 630 kcal 後期 737 kcal 前期 28.2g 後期 32.7g	前期 607 kcal 後期 727 kcal 前期 27.4g 後期 32.8g	前期 698 kcal 後期 857 kcal 前期 30.2g 後期 36.3g		
前期 1.8g 後期 2.2g	前期 1.9g 後期 2.1g	前期 2.5g 後期 2.8g	前期 2.2g 後期 2.7g		
ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく とうふ とうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう あじ とりこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ わかめ あさり とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず チーズ ひじき ツナ		
キャベツ きゅうり にんじん こまつな ねぎ えのきだけ しいたけ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しめじ	にんにく はくさいキムチ たくあん にら もやし きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ぶどう		
こめ かたくりこ あぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら ごま さとう	こめこめん あぶら 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

## 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。

### \* もみのいさらだ \*

#### ★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・・・大さじ1

- ① ツナ缶は油をきっておく。レタスをちぎって洗う。
- ② のりをちぎる。
- ③ 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。
- ④



### 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



給食のお米は  
三条産コシヒカリ！



	月	火	水	木	金
こんだて	11	12	13	14	15
メニュー	きつかあえ ししゃものいそペフライ 牛乳	だいずのいそに とりこくのごまだれがけ 牛乳	キャベツのこんぶつけ いかとポテのアーモンドあえ 牛乳	なし こまつななどだいずのサラダ 牛乳	ごまびたし さばのソースたつた 牛乳
イメージ					
重陽の節句献立					旬を食べよう・食育の日献立
エネルギー	前期 590 kcal 後期 717 kcal	前期 628 kcal 後期 741 kcal	前期 652 kcal 後期 768 kcal	前期 622 kcal 後期 740 kcal	前期 691 kcal 後期 825 kcal
たんぱく質	前期 27.2 g 後期 32.2 g	前期 28.1 g 後期 32.3 g	前期 26.7 g 後期 30.7 g	前期 24 g 後期 27.6 g	前期 27 g 後期 31.4 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2.1 g 後期 3.3 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.7 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かまぼこ とりこく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう とりこく だいず ひじき さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう いか こんぶ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし
みどり	まいたけ 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 しいたけ ねぎ	ごぼう にんじん えだまめ きりほしいこん ねぎ しいたけ えのきだけ まいたけ ごぼう	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	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな なし	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきだけ
き	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら	こめ じゃがいも かたくりこ さとう アーモンド ごま	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	18	19	20	21	22
メニュー	敬老の日	えだまめのフレンチサラダ エビカツ 牛乳	チョコレギサラダ あつあげのブルコギいため 牛乳	おかかあえ マスのみそマヨネーズやき 牛乳	もものヨーグルト イタリアンスープ 牛乳
イメージ					
エネルギー		前期 668 kcal 後期 807 kcal	前期 606 kcal 後期 727 kcal	前期 654 kcal 後期 775 kcal	前期 700 kcal 後期 823 kcal
たんぱく質		前期 27.5 g 後期 33.1 g	前期 25.1 g 後期 28.7 g	前期 30.5 g 後期 35.9 g	前期 29.5 g 後期 33.9 g
塩分		前期 3 g 後期 3.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g
あか		ぎゅうにゅう えび とりこく	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ のり なたと	ぎゅうにゅう マス みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいず たまご チーズ
みどり		たまねぎ えだまめ キャベツ にんじん コーン かぼちゃ しめじ	キャベツ たまねぎ にんじん いら にんにく ほうれんそう コーン もやし きくらげ こまつな しょうが	コーン パセリ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう もも
き		まるパン パンこ あぶら さとう バター	こめ ごまあぶら ごま さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも ごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ じゃがいも
こんだて	25	26	27	28	29
メニュー	わふうマカロニサラダ さばのしょうがやき 牛乳	ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) 牛乳	なすのみそいため さけチーズフライ 牛乳	なつとうあえ たまごやき 牛乳	あぶらあげのごまずあえ おつきみハンバーグ 牛乳
イメージ					
エネルギー	前期 637 kcal 後期 754 kcal	前期 607 kcal 後期 761 kcal	前期 658 kcal 後期 782 kcal	前期 650 kcal 後期 756 kcal	前期 668 kcal 後期 802 kcal
たんぱく質	前期 27.8 g 後期 32.3 g	前期 26.1 g 後期 32.4 g	前期 29.2 g 後期 34.5 g	前期 27.4 g 後期 30.7 g	前期 23.6 g 後期 28.9 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.6 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう さば だいず ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご チーズ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ チーズ みそ	ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ
みどり	しょうが たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん なめこ ねぎ	ぜんまい しいたけ たけのこ しょうが にんにく きりほしいこん ほんれんそう もやし にんじん えのきだけ こまつな たまねぎ	なす にんじん たまねぎ ピーマン こまつな しめじ	ほうれんそう にんじん たくあん たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	たまねぎ こまつな もやし にんじん ねぎ しいたけ ごぼう
き	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ パンこ あぶら かたくりこ じゃがいも	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら	こめ さとう ごま ごまあぶら しらたまもち さといも

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。