



# 令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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



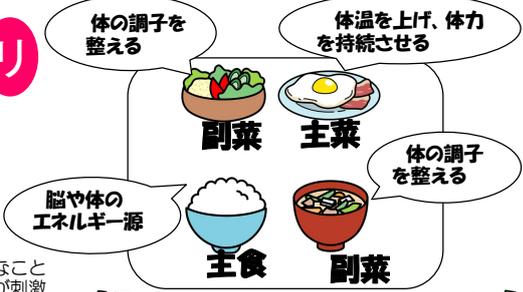
寝起きは体温が低下しています。朝食を食べることで、血流がよくなり、体が活動しやすい状態になります。

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	<p><b>今月の予定</b></p> <p>8/28 (月) 月岡小・本成寺中・第四中給食開始</p> <p>8/29 (火) 西鱈田小・井栗小・旭小・保内小給食開始</p> <p>9/11 (月) 本成寺中・第四中給食なし</p> <p>9/13 (水)・15 (金) 旭小5年・小学6年給食なし</p> <p>9/21 (木) 本成寺中・第四中給食なし</p> <p>9/22 (金)・26 (火) 旭小給食なし</p> <p>9/25 (月) 西鱈田小給食なし</p>				<p><b>フレッシュ通信「梨」</b></p> <p>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。</p>	<p><b>基準</b></p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr> <td>小 635 kcal</td> <td>中 847 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 206-218 g</td> <td>中 216-224 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0g未満</td> <td>中 2.5g未満</td> </tr> </table> <p>体を成長させるもとになる食品</p> <p>体のちょうしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</p>	小 635 kcal	中 847 kcal	小 206-218 g	中 216-224 g	小 2.0g未満	中 2.5g未満
小 635 kcal	中 847 kcal											
小 206-218 g	中 216-224 g											
小 2.0g未満	中 2.5g未満											
エネルギー	小 576 kcal 中 703 kcal		小 542 kcal 中 739 kcal		小 585 kcal 中 726 kcal							
たんぱく質	小 24 g 中 28.8 g		小 25 g 中 28.8 g		小 22.6 g 中 26.4 g							
塩分	小 2 g 中 2.3 g		小 2.1 g 中 2.5 g		小 2.2 g 中 2.7 g							
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく		ぎゅうにゅう わかめ とりにく		ぎゅうにゅう とりにく わかめ							
みどり	ツナ のり わかめ いたかまほこ		さつまあげ あつあげ みそ		ツナ かまぼこ							
き	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが		ごぼう にんじん ほししいたけ		たまねぎ なす アスパラガス あかピーマン							
こんだて	28	29	30	31	9/1							
エネルギー	小 576 kcal 中 703 kcal	小 764 kcal 中 898 kcal	小 542 kcal 中 739 kcal	小 585 kcal 中 726 kcal	小 597 kcal 中 712 kcal							
たんぱく質	小 24 g 中 28.8 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 25 g 中 28.8 g	小 22.6 g 中 26.4 g	小 25.2 g 中 28.9 g							
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g							
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	ぎゅうにゅう あかうお くきわかめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく							
みどり	ツナ のり わかめ いたかまほこ	さつまあげ あつあげ みそ	とりひきにく	ツナ かまぼこ	とうふ いたかまほこ							
き	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	ごぼう にんじん ほししいたけ	もやし たまねぎ あかピーマン	たまねぎ なす アスパラガス あかピーマン	たまねぎ ピーマン あかピーマン							
こんだて	4	5	6	7	8							
エネルギー	小 578 kcal 中 722 kcal	小 576 kcal 中 717 kcal	小 605 kcal 中 714 kcal	小 682 kcal 中 798 kcal	小 600 kcal 中 712 kcal							
たんぱく質	小 26.5 g 中 33.3 g	小 24.5 g 中 29.3 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 23.4 g 中 26.2 g	小 23.5 g 中 27.4 g							
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 1.9 g							
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう メバル かつおぶし							
みどり	しおこんぶ あぶらあげ みそ	とうふ いたかまほこ	たまご	ツナ ヨーグルト	とりひきにく みそ							
き	たまねぎ アスパラガス キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん	キャベツ たまねぎ にんじん	たまねぎ にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり にんじん							
こんだて	28	29	30	31	9/1							
エネルギー	小 576 kcal 中 703 kcal	小 764 kcal 中 898 kcal	小 542 kcal 中 739 kcal	小 585 kcal 中 726 kcal	小 597 kcal 中 712 kcal							
たんぱく質	小 24 g 中 28.8 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 25 g 中 28.8 g	小 22.6 g 中 26.4 g	小 25.2 g 中 28.9 g							
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g							
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ とりにく	ぎゅうにゅう あかうお くきわかめ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく							
みどり	ツナ のり わかめ いたかまほこ	さつまあげ あつあげ みそ	とりひきにく	ツナ かまぼこ	とうふ いたかまほこ							
き	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが	ごぼう にんじん ほししいたけ	もやし たまねぎ あかピーマン	たまねぎ なす アスパラガス あかピーマン	たまねぎ ピーマン あかピーマン							

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

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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



- 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 ご飯を丼か、深めの皿に盛る。
- ④ ご飯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  
ツナ・・・1缶 しょうゆ・・・小さじ2  
酢・・・大さじ1



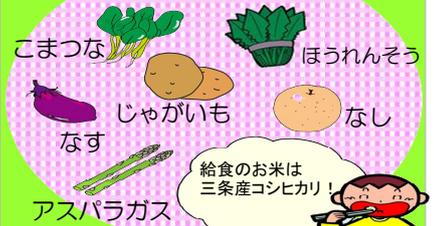
- ① ツナ缶は油をきっておく。
- ② レタスをちぎって洗う。
- ③ のりをちぎる。
- ④ しょうゆと酢を合わせ、その中に①～③を入れ、少ししんなりするまで和える。

### 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」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 きくかあえ さけのみそマヨネーズやき ごはん さといものみそしる	12 こんにゃくサラダ いかのカレーやき なめし なつやさいのポフ	13 とりにとわかめのあえもの たちうおのなんばんづけ ごはん もずくじる	14 チョコレギサラダ フルコギふういため むぎごはん なめこのスープ	15 はくとうコンポート きりぼしだいこんサラダ こめこめん ビーンズミートソース
エネルギー	小 606 kcal 中 — kcal	小 570 kcal 中 701 kcal	小 666 kcal 中 720 kcal	小 563 kcal 中 706 kcal	小 646 kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 — g	小 27.9 g 中 34.3 g	小 24.4 g 中 26.6 g	小 24.5 g 中 31.3 g	小 28.8 g 中 34.1 g
塩分	小 2.4 g 中 — g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう さけ みそ かつおぶし うちまめ	ぎゅうにゅう いか いとかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう たちうお わかめ とりく もずく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ のり いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ツナ
みどり	たまねぎ しめじ ほうれんそう もやし にんじん きく はくさい ねぎ ごぼう まいたけ	もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ とうがん セロリー	しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな しめじ	たまねぎ エリンギ なら しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく トマト きりぼしだいこん こまつな もも
き	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめこめん こむぎこ あぶら さとう
こんだて	18日 敬老の日 はや ごま ま	19 しらたきのツルツルいため さばのおしおやき ごはん こじる 旬を食べよう・食育の日献立	20 ゆかりあえ レバーとどりにくのあげに ごはん ゆばのすましじる	21 キャロットサラダ そばろどんぐ なし むぎごはん みそけんちんじる	22 かいそうサラダ オムレツ かおりごはん かぼちゃのシチュー
エネルギー	小 660 kcal 中 775 kcal	小 661 kcal 中 707 kcal	小 607 kcal 中 — kcal	小 598 kcal 中 705 kcal	
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.4 g	小 28.6 g 中 31.5 g	小 26.7 g 中 — g	小 22.7 g 中 25.9 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 — g	小 2.7 g 中 3 g	
あか	ぎゅうにゅう さば ハム とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりく ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご わかめ いとかまぼこ とりく とうにゅう	
みどり	もやし にんじん なら だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ	たまねぎ しょうが いんげん にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ なめこ なし	キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム	
き	こめ あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら じやがひも さとう	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう ごまあぶら こむぎこ	
こんだて	25 なつとうのごさいあえ とりにくのてりやき ごはん あざりいり キムチじる	26 きりぼしだいこんに ぎんひらすのみそづけやき ごはん ほうれんそうの みそしる	27 こんぶあえ あつあげのみそいため ごはん ちゅうか スープ	28 おかかあえ たれつきカツ むぎごはん きのこの さわにわん	29 パンパンジーサラダ かにたま・あんかけ おつきみゼリー くりごはん すましじる 十五夜献立
エネルギー	小 609 kcal 中 716 kcal	小 622 kcal 中 731 kcal	小 599 kcal 中 712 kcal	小 631 kcal 中 767 kcal	小 608 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 29.9 g	小 27.5 g 中 32 g	小 25.2 g 中 29.3 g	小 26.9 g 中 33.7 g	小 22.4 g 中 25.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりく なつとう ひじき あさり	ぎゅうにゅう ぎんひらす とりひきにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ しおこんぶ わかめ いとかまぼこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ	ぎゅうにゅう たまご かに とりく とうふ
みどり	だいこん にんじん たくあん のざわなづけ はくさいキムチ もやし たまねぎ なら ほししいたけ にんにく	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん ほうれんそう かぶ たまねぎ えのきたけ	たまねぎ あかピーマン ほししいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん メンマ きくらげ	ほうれんそう もやし にんじん まいたけ えのきたけ だいこん ごぼう みつば	もやし きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば
き	こめ ごま	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	こめ むぎこ こむぎこ パンこ あぶら さとう	こめ もちこめ くり さとう ねりごま

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。