



令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南小調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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



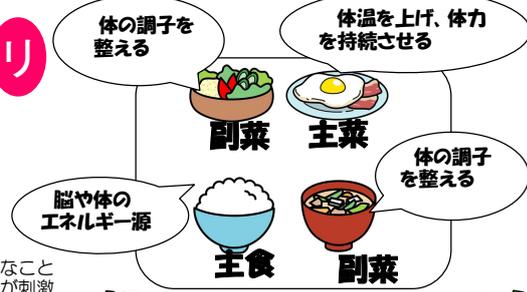
元気バッチリ



お腹スッキリ



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) 第一中給食開始 8/29 (火) 嵐南小給食開始 第一中給食なし 9/11 (月) 第一中給食なし 9/13 (水) 6年生給食なし 9/15 (金) 6年生給食なし 9/21 (木) 第一中給食なし 9/22 (金) 6年2・3組給食なし 9/27 (水) 第一中3年生給食なし 9/28 (木) 6年1・4組給食なし 第一中1・2年給食なし		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)	8/24 ミディマト ヨーグルトあえ むぎごはん なつやさいチキンカレー	25 のりナッツあえ さばのみそに ごはん はなびじる	
	エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 - kcal 中 743 kcal	小 - kcal 中 806 kcal		
	たんぱく質	小 20.0g 中 21.0g	小 - g 中 24.6 g	小 - g 中 32.5 g		
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 - g 中 2.7 g	小 - g 中 2.6 g		
	あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ ハムのり とりく とうふ かまぼこ		
	き	体のちようしをととのえる食品	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト りんご おうとう はくとう ラ・フランス	こまつな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん オクラ		
		体をうごかさずエネルギーのものになる食品	ごはん むぎ あぶら ルウ	ごはん さとう アーモンド		
	こんだて	28 いろいろのちゅうかあえ 牛乳 いかのかりんあげ ごはん マーボーあつあげ	29 ミディマト ヨーグルトあえ むぎごはん なつやさいチキンカレー	30 こまつなとひじきのナムル 牛乳 スタミナどんのぐ アップルコンポート *ごはんにのせてたべよう むぎごはん ちゅうかコーンスープ	31 アスパラいりフレンチサラダ 牛乳 なつやさいのパワフルあげに ごはん なすのけんちんじる 野菜の日献立	9/1 ラタトゥイユ 牛乳 ほうれんそうオムレツ えだまめ コーンライス アスパラのシチュー
	エネルギー	小 - kcal 中 801 kcal	小 642 kcal 中 - kcal	小 607 kcal 中 722 kcal	小 645 kcal 中 754 kcal	小 611 kcal 中 727 kcal
	たんぱく質	小 - g 中 36.8 g	小 21.9 g 中 - g	小 23.4 g 中 27.2 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 22.3 g 中 25.6 g
塩分	小 - g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 - g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう いか ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう たまご ウイナー とりく	
き	いろいろ やしきゅうり にんじん ねぎ いたけ たまねぎ チンゲンサイ	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト りんご おうとう はくとう ラ・フランス	にんじん たまねぎ ピーマン コーン パプリカ こまつな きりぼしだいこん きゅうり きくらげ ほうれんそう りんご	かぼちゃ えだまめ まいたけ キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん なす ごぼう ねぎ	とうもろこし えだまめ スッキーニ なす たまねぎ ピーマン パプリカ にんじん しめじ アスパラガス	
こんだて	4 ゆかりあえ 牛乳 とりくのしおからあげ ごはん とうにゅうスープ	5 こんにゃくサラダ しゅうまい2こ 牛乳 キムたくごはん あざりのちゅうかスープ	6 ジャがいものきんぴら 牛乳 あじのこうみやき ミルクデザート ごはん とりだんごじる	7 だいずのいそに 牛乳 かぼちゃのひきにくフライ ごはん みそかきたまじる	8 なし 牛乳 こまつなとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー	
エネルギー	小 635 kcal 中 749 kcal	小 563 kcal 中 699 kcal	小 621 kcal 中 725 kcal	小 644 kcal 中 781 kcal	小 624 kcal 中 784 kcal	
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.6 g	小 25.4 g 中 31.1 g	小 28.9 g 中 33.4 g	小 22.1 g 中 25.9 g	小 20.7 g 中 27.4 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 2.9 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう とりく とうにゅう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あざり とうふ ハム わかめ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりく みそ	ぎゅうにゅう ひじき だいず みそ たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	
き	キャベツ きゅうり にんじん こまつな キャベツ ねぎ えのきたけ しいたけ	たくあん たら じゃがいも きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	かぼちゃ ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし	

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

嵐南小調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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
ツナ・・・1缶 しょうゆ・・・小さじ2
酢・・・小さじ1



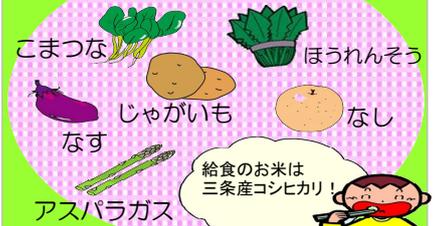
- ① ツナ缶は油をきっておく。
- ② レタスをちぎって洗う。
- ③ のりをちぎる。
- ④ しょうゆと酢を合わせ、その中に①～③を入れ、少ししんなりするまで和える。

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豆腐めんにほくねることから、「豆腐めんかぼちゃ」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 きつかあえ しゃもいそペフライ 牛乳	12 くきわかめのきんぴら とりにくのしおこうじやき 牛乳	13 わふうマカロニサラダ かますのさいきょうやき 牛乳	14 ぶどう2こ ひじきのサラダ 牛乳	15 きりぼしだいこんサラダ あつあげいりホイコーロー 牛乳
エネルギー	小 563 kcal 中 - kcal	小 611 kcal 中 718 kcal	小 606 kcal 中 715 kcal	小 676 kcal 中 833 kcal	小 586 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 23.2 g 中 - g	小 25.2 g 中 28.8 g	小 28.8 g 中 33.7 g	小 27.6 g 中 33.5 g	小 25.8 g 中 30.5 g
塩分	小 2.8 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	きゅうりゆう ししゃも かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうりゆう とりにく くきわかめ ぶたにく	ぎゅうりゆう かます みそ とうふ あぶらあげ だいたす ツナ かつおぶし	ぎゅうりゆう ぶたにく だいず ひじき ハム	ぎゅうりゆう ぶたにく あつあげ みそ とりにく とうふ
みどり	まいたけ にんじん きくのはな ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	にんじん ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん ねぎ しいたけ えのきたけ まいたけ	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん にんじん なめこ ねぎ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり ぶどう	キャベツ にんじん ピーマン きりぼしだいこん こまつな だいこん ごぼう たまねぎ
き	ごはん あぶら さとう さといも	ごはん あぶら さとう	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめこめん あぶら ルウ	ごはん さとう あぶら かたくり
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 おひたし さばのソースたつた 牛乳	20 チョレギサラダ あつあげのブルコギふういため 牛乳	21 おかかあえ マスのみそマヨやき 牛乳	22 もものヨーグルト キャベツのスープ 牛乳
エネルギー	小 664 kcal 中 787 kcal	小 608 kcal 中 717 kcal	小 656 kcal 中 - kcal	小 655 kcal 中 766 kcal	
たんぱく質	小 25.7 g 中 34.2 g	小 24.8 g 中 28.4 g	小 30.3 g 中 - g	小 26.6 g 中 30.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.1 g	
あか	ぎゅうりゆう さば かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	ぎゅうりゆう ぶたにく あつあげ わかめ のり たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう とうもろこし にんじん きくらげ こまつな	ぎゅうりゆう マス かつおぶし みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ とうもろこし こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ぎゅうりゆう ぶたにく とりにく だいたす ウインナー ヨーグルト たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう たまねぎ しめじ もも	
みどり	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	
き	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	
こんだて	25 ナムル ヒビンパのぐ 牛乳	26 えだまめのフレンチサラダ エビカツ 牛乳	27 なつとうあえ たまごやき 牛乳	28 なすのみそいため さけチーズフライ 牛乳	29 あぶらあげのごますあえ おつきみハンバーグ 牛乳
エネルギー	小 575 kcal 中 692 kcal	小 661 kcal 中 807 kcal	小 627 kcal 中 740 kcal	小 637 kcal 中 755 kcal	小 663 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 30.4 g	小 27.5 g 中 33.2 g	小 27.6 g 中 31.9 g	小 25.7 g 中 30.3 g	小 23.2 g 中 27.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうりゆう ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうりゆう エビ とりにく	ぎゅうりゆう なつとう たまごやき ぶたにく	ぎゅうりゆう さけ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうりゆう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ
みどり	ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ	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	ほうれんそう にんじん たくあん たまねぎ しいたけ さやいんげん	しめじ ごはんなら さとう じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ こまつな ピーマン こまつな しめじ ごはんなら さとう ごま かたくりに くるまふ
き	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも	ごはんなら さとう じゃがいも

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。