



令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。今日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	8・9月の給食の予定					
	8/24 (木) 栄中給食開始					
	8/25 (金) 大面小給食開始					
	8/28 (月) 栄中央小・栄北小給食開始					
	9/ 8 (金) 大面小1・2年給食なし					
エネルギー	9/ 8 (金) 大面小1・2年給食なし					
たんぱく質	9/11 (月) 栄中給食なし					
塩分	9/13 (水) 全6年生給食なし					
あか	9/15 (金) 全6年生給食なし					
みどり	9/21 (木) 栄中1・2年給食なし					
き	9/25 (月) 大面小給食なし					
こんだて	28	29	30	31	9/1	
	ぶどう ひじきとだいずのサラダ	いとうりのちゅうがあえ かぼちゃのひきにくフライ	じゃがいものピリカラいため カマスのさいきょうやきもものコンポート	わかめのツナあえ いろいろなつやさいどんぐり	ラトウイユ あじフライ	
	むぎごはん なつやさいカレー	わかめごはん はなびじる	ごはん ナスのけんちんじる	むぎごはん モロヘイヤのみそじる	えだまめ コーンライス ジュリエンヌ	
	エネルギー	小 637 kcal 中 754 kcal	小 591 kcal 中 727 kcal	小 584 kcal 中 681 kcal	小 588 kcal 中 703 kcal	小 598 kcal 中 716 kcal
	たんぱく質	小 23.1 g 中 26.4 g	小 20.2 g 中 23.5 g	小 25.5 g 中 30 g	小 25.3 g 中 29 g	小 22.8 g 中 26.5 g
塩分	小 2.3 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム とうふ とりにく	ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ わかめ マグロ とうふ みそ	ぎゅうにゅう アジ ウインナー ベーコン	
みどり	にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ ぶどう なす ピーマン えだまめ しょうが にんにく マッシュルーム トマト りんご きゅうり キャベツ	にんじん かぼちゃ たまねぎ いとうり きゅうり もやし オクラ えのきたけ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ごぼう なす ねぎ まいたけ もも	にんじん たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが えだまめ トマト きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ なめこ	にんじん えだまめ コーン たまねぎ なす スズキニ ピーマン パプリカ にんにく トマト キャベツ マッシュルーム パセリ	
き	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら ぶ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも	
こんだて	4	5	6	7	8	
	ミディマト えびチリポテト	パイナップルサラダ オムレツ	とりにくとナスのあまずいため イワシのあおりのりあげ ブルーベリーゼリー	きゅうりのごまじゃこ チャイナそばろどんぐり	きつがあえ	
	ごはん みそキムチスープ	カレーピラフ パンプキンポタージュ	ごはん あおなのみそじる	むぎごはん きりぼしだいごんとチンゲンサイのスープ	ごはん いものこじる	
	エネルギー	小 671 kcal 中 786 kcal	小 620 kcal 中 740 kcal	小 691 kcal 中 777 kcal	小 674 kcal 中 802 kcal	小 675 kcal 中 789 kcal
	たんぱく質	小 24.4 g 中 28 g	小 19.6 g 中 22.5 g	小 26.4 g 中 29 g	小 23.4 g 中 27 g	小 28.6 g 中 33 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.6 g 中 4 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう えび とうふ こんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご わかめ ハム ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ あおりのり とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ わかめ こんぶ のり チャーシュー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	
みどり	にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ たら もやし えのきたけ ミディマト はくさい だいごん	にんじん パプリカ グリンピース たまねぎ コーン きゅうり キャベツ パイナップル かぼちゃ マッシュルーム	にんじん たまねぎ なす ピーマン パプリカ しょうが にんにく だいごん ほうれんそう えのきたけ	にんじん パプリカ ねぎ いんげん しょうが にんにく たけのこ ザーサイ きゅうり きくらげ たまねぎ チンゲンサイ きりぼしだいごん もやし	にんじん しょうが にんにく なす えだまめ ほうれんそう もやし きくのはな ねぎ まいたけ	
き	ごはん こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら さとう ごま	ごはん さとう じゃがいも あぶら かたくりこめこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ブルーベリーゼリー	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう さいとも	

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。



令和5年度

8・9月 きゅうしょくだより

②

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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 卵は白玉焼きや、炒り卵しておく。
- 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ぐれることから、「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 ずんだしらたまもち ひじきとちくわのサラダ むぎごはん シーフードカレー	12 パンキンサラダ セルフカレーパンのぐ さんしょうこむぎいり せわかコッパパン トマトスープ	13 アスパラガスのおかかあえ とりにくのレモンソース ごはん やながわぶうに	14 ちゅうかきゅうり チンジャオロースーどんのぐ むぎごはん みそワンタン スープ	15 ほうれんそうのごまあえ カレーのたつたあげ てつかみそ ごはん わかめと じゃがいもの みそしる
エネルギー	小 638 kcal 中 - kcal	小 646 kcal 中 793 kcal	小 652 kcal 中 764 kcal	小 597 kcal 中 711 kcal	小 634 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 - g	小 26.7 g 中 31.8 g	小 29.3 g 中 34 g	小 26.6 g 中 30.8 g	小 26.2 g 中 30.4 g
塩分	小 2.8 g 中 - g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう えび いか あさり ひじき ちくわ とうにゅう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく なたと みそ	ぎゅうにゅう だいず みそ カレイ わかめ あぶらあげ
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト マッシュルーム りんご アスパラガス コーン キャベツ えだまめ	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが トマト にんにく かぼちゃ きゅうり ほしぶどう キャベツ アスパラガス セロリ エリンギ	にんじん パセリ レモン アスパラガス キャベツ もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや	にんじん たまねぎ パプリカ ピーマン しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ たら ねぎ もやし きくらげ	にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ えのきたけ しょうが
き	むぎごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう しらたまもち	コッパパン あぶら こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ かたくりこ ごま じゃがいも
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 ゆかりあえ サバのしょうがやき ごはん ごまとんじる	20 もやしナムル スタミナレバー ごはん だいこんと とうふのスープ	21 バナナ イタリアンサラダ こめこめん	22 あおのりポテト イカのピリカラやき ももヨーグルト ごはん さわにわん
エネルギー	小 648 kcal 中 769 kcal	小 638 kcal 中 753 kcal	小 591 kcal 中 724 kcal	小 581 kcal 中 672 kcal	
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.1 g	小 28.6 g 中 32.8 g	小 23.6 g 中 28.5 g	小 27.5 g 中 31.2 g	
塩分	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	
あか	ぎゅうにゅう サバ とうふ ぶたにく みそ なたと	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なたと	ぎゅうにゅう あさり とりにく チーズ	ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく ヨーグルト	
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ しそ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ きぬさや なし	にんじん しょうが にんにく いんげん きゅうり もやし だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ セロリ エリンギ トマト にんにく きゅうり キャベツ アスパラガス バナナ	にんじん にんにく ごぼう こまつな えのきたけ きりぼしたいこん もも	
き	ごはん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめこめん オリーブオイル さとう	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	
こんだて	25 はるさめとこまつなのあまぎあえ とりにくのうめマヨやき ごはん うみのさち スープ	26 のりずあえ いかのアーモンドがらめ ごはん かぼちゃの みそしる	27 バンバンジー シュウマイ キムツチ(ふりかけ) ごはん ちゅうか スープ	28 ピリカラきゅうり サバのみそに ごはん トマト にくじゃが	29 かいそうサラダ おつきみスコッチエッグ ごはん パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも くり こめこ
エネルギー	小 574 kcal 中 675 kcal	小 628 kcal 中 740 kcal	小 604 kcal 中 743 kcal	小 704 kcal 中 862 kcal	小 676 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.1 g	小 27.9 g 中 32.3 g	小 24.5 g 中 29.7 g	小 27.9 g 中 33.9 g	小 23.5 g 中 25.8 g
塩分	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム なたと わかめ あさり えび	ぎゅうにゅう いか マグロ あつあげ みそ のり	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく チャーシュー とうふ	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく わかめ ベーコン こんぶ のり かまぼこ とうにゅう
みどり	にんじん うめ こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん しょうが ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし チンゲンサイ きくらげ たけのこ	にんじん きゅうり たまねぎ いんげん にんにく マッシュルーム トマト なし	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ エリンギ いんげん
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら アーモンド	ごはん パンこ かたくりこ さとう こむぎこ ごまあぶら ごま	ごはん さとう かたくりこ ごま ごまあぶら オリーブオイル	ごはん パンこ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも くり こめこ

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。