



令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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 | 8・9月の予定 | | | 基準 | 8/25 | |
| エネルギー | 8月25日(金) 下田中学校 給食開始 8月29日(火) 長沢小学校 笹岡小学校 大浦小学校 森町小学校 飯田小学校 給食開始 | | | 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) | はるさめのちゅうかあえ ぶたキムチどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん しおこもくじる | |
| たんぱく質 | 9月1日(金) 長沢小学校4年生 給食なし 9月4日(月) 下田中学校 給食なし 9月13日(水)・15日(金) 長沢小学校6年 笹岡小学校5・6年 大浦小学校5・6年 森町小学校6年 飯田小学校6年 給食なし | | | 9月21日(木) 飯田小学校5・6年 下田中学校 給食なし 9月27日(水) 飯田小学校5・6年 給食なし 9月29日(金) 長沢小学校1・2年 大浦小学校1・2年 給食なし | 小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6g 中 27.9g 小 2.0g未満 中 2.9g未満 | 小 - kcal 中 703 kcal 小 - g 中 30.8 g 小 - g 中 2.7 g |
| 塩分 | 9月13日(水)・15日(金) 長沢小学校6年 笹岡小学校5・6年 大浦小学校5・6年 森町小学校6年 飯田小学校6年 給食なし | | | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | 小 617 kcal 中 726 kcal 小 29g 中 33.8g 小 1.8g 中 2.3g | |
| あか | 28 | | | 29 | 30 | |
| みどり | コーンおひたし さばのみそに | | | アップルシャーベット コロコロサラダ | のりずあえ かぼちゃのひきにくフライ | |
| き | ごはん さわにわん | | | むぎごはん なつやさいのチキンカレー | ごはん ごまみそしる | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま じゃがいも | |
| エネルギー | 小 - kcal 中 751 kcal 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 695 kcal 中 746 kcal 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| たんぱく質 | 小 - g 中 30.7 g 小 - g 中 1.9 g | | | 小 24g 中 26.4g 小 3.3g 中 3.7g | 小 633 kcal 中 768 kcal 小 20.6g 中 23.9g 小 1.8g 中 2.2g | |
| 塩分 | 小 - g 中 1.9 g | | | 小 3.3g 中 3.7g | 小 1.8g 中 2.2g | |
| あか | ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かつおぶし | | | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | ぎゅうにゅう かぼちゃのひきにくフライ ツナのり あつあげ みそ | |
| みどり | ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ しらたき みずな きぬさや こめ | | | しょうが にんにく にんじん なす トマト かぼちゃ たまねぎ いんげん アスパラガス えだまめ きゅうり コーン アップルシャーベット | こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ | |
| き | こめ | | | こめ むぎ カレールウ さとう あぶら | こめ あぶら ごま 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。



令和5年度

8・9月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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 ご飯の上にはツナと卵をのせ、のりをちらす。
- ⑤ 好みて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 なすのみそいため さげのチーズフライ ごはん おろしじる | 12 のりずあえ ハンバーグ わかめごはん ミネストローネ | 13 しおこんぶあえ いかのかりんあげ ごはん とんじる | 14 なし こまつななどだいたいのサラダ むぎごはん ポークカレー | 15 チョレキサラダ あつあげのブルコギいため ごはん はるさめスープ |
| エネルギー | 小 682 kcal 中 803 kcal | 小 633 kcal 中 760 kcal | 小 598 kcal 中 704 kcal | 小 674 kcal 中 734 kcal | 小 599 kcal 中 696 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.5 g 中 30.7 g | 小 24.5 g 中 29 g | 小 27.2 g 中 31.7 g | 小 24 g 中 26.8 g | 小 26.1 g 中 29.4 g |
| 塩分 | 小 1.8 g 中 2.6 g | 小 2.2 g 中 2.9 g | 小 1.8 g 中 2.4 g | 小 3 g 中 3.8 g | 小 2.1 g 中 2.8 g |
| あか | きゅうにゅう さげ チーズ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | きゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン わかめ のり | きゅうにゅう いか ぶたにく しおこんぶ とうふ みそ | きゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム | きゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ |
| みどり | なす にんじん たまねぎ ピーマン だいこん えのきたけ こまつな ねぎ | こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ トマト | こまつな キャベツ きゅうり にんじん つきこん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ | にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな なし | たまねぎ パプリカ いら こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ |
| き | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | こめ さとう マカロニ じゃがいも | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま | こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら | こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら はるさめ |
| 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 ごまびたし さばのソースたつた ぶどうゼリー ごはん わかめのみそじる | 20 パンパンジー ねぎしおぶたどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん あさりのちゅうかスープ | 21 なつとうあえ たまごやき ごはん にくじゃが | 22 ゆかりあえ とりのしおからあげ ごはん とうにゅうスープ |
| エネルギー | 小 667 kcal 中 781 kcal | 小 606 kcal 中 713 kcal | 小 618 kcal 中 - kcal | 小 674 kcal 中 794 kcal | |
| たんぱく質 | 小 28.1 g 中 32.6 g | 小 30.6 g 中 35.8 g | 小 28.6 g 中 - g | 小 28.1 g 中 32.4 g | |
| 塩分 | 小 2.4 g 中 2.8 g | 小 2 g 中 2.4 g | 小 2 g 中 - g | 小 1.3 g 中 1.5 g | |
| あか | きゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ | きゅうにゅう ぶたにく サラダチキン あさり わかめ ベーコン とうふ | きゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし ぶたにく | きゅうにゅう とり にく とうふ かつおぶし とうにゅう | |
| みどり | キャベツ ほうれんそう もやし コーン えのきたけ ねぎ しょうが | ねぎ もやし いら にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきたけ たまねぎ | ほうれんそう にんじん たくあん しらたき たまねぎ しいたけ いんげん | キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな しらたき えのきたけ ねぎ | |
| き | こめ あぶら さとう ぶどうゼリー ごま | こめ ごまあぶら かたくりこ さとう ごま | こめ ごま さとう じゃがいも | こめ あぶら かたくりこ | |
| こんだて | 25 わふうマカロニサラダ あじのこうみやき ごはん なめこのみそじる | 26 なつみかんサラダ メンチカツ さんしょうこむぎいり まるパン えだまめのポターージュ | 27 チーズいりサラダ チリコンカーネ *ごはんにのせてたべよう カレーふうみ こんにゃくスープ むぎごはん | 28 あぶらあげのごまずあえ うさぎがたハンバーグ おつきみだんご ごはん じゅうごやじる | 29 かいそうサラダ しろみさかなどポタのアーモンドあえ ごはん ちゅうかコーンスープ |
| エネルギー | 小 623 kcal 中 740 kcal | 小 703 kcal 中 857 kcal | 小 644 kcal 中 764 kcal | 小 659 kcal 中 805 kcal | 小 665 kcal 中 786 kcal |
| たんぱく質 | 小 27.8 g 中 32.2 g | 小 26.9 g 中 32 g | 小 24.9 g 中 28.8 g | 小 26.2 g 中 31.8 g | 小 25.6 g 中 29.6 g |
| 塩分 | 小 1.7 g 中 2 g | 小 2.8 g 中 3.3 g | 小 2.5 g 中 2.9 g | 小 2.8 g 中 3.4 g | 小 2.6 g 中 3.1 g |
| あか | きゅうにゅう あじ だいたい かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ | きゅうにゅう メンチカツ ベーコン | きゅうにゅう ぶたにく だいたい ハム チーズ ウィンナー | きゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ とうふ かまぼこ | きゅうにゅう メルルーサ ツナ とうふ かいそうミックス ベーコン |
| みどり | キャベツ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ | キャベツ きゅうり なつみかん パプリカ えだまめ にんじん たまねぎ しめじ コーン | たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン ほうれんそう マッシュルーム | たまねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ わかめ ねぎ | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ こまつな コーン |
| き | こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ | パン あぶら バター ホワイトルウ | こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも | こめ さとう ごまあぶら ごま ふ みたらしだんご | こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド ごまあぶら 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。