



令和5年度 8・9月 きゅうしょくだより ①

真館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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>今月の予定</p> <p>8/25 (金) 第三中給食開始 8/28 (月) 裏館小・上林小・大島小・大島中給食開始 8/29 (火) 須頃小給食開始 9/7 (木)・8 (金) 大島小5年・須頃小5年なし 9/11 (月) 第三中・大島中なし</p>			<p>基準</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> <p>25</p> <p>うまいかサラダ てづくりハンバーグ 牛乳</p> <p>ごはん あさりのスープ</p>	<p>小 635 kcal 中 847 kcal 小 226.9g 中 26.3g 小 2.0g未満 中 2.5g未満</p> <p>小 - kcal 中 750 kcal 小 - g 中 35.2g 小 - g 中 3g</p> <p>体を成長させるものとなる食品 ぶたにく どうりゅう わかめ いか あさり とうふ きゅうにゅう</p> <p>体のちょうしをととのえる食品 にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ こまつな えのきたけ</p> <p>体をうごかすエネルギーのものとなる食品 こめ パンこ さとう ごまあぶら ごま</p>
エネルギー				小 654 kcal 中 798 kcal	小 670 kcal 中 799 kcal
たんぱく質				小 31g 中 37.5g	小 28.8g 中 33.4g
塩分				小 2.2g 中 2.6g	小 2g 中 2.5g
あか	ぶたにく ツナ のり			ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ	ぶたにく ウインナー とりにく
みどり	とりにく とうふ きゅうにゅう			とうふ かまぼこ きゅうにゅう	とうにゅう きゅうにゅう
き	こまつな もやし にんじん キャベツ たらこ かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ			こまつな キャベツ りんご こめ おおむぎ	こめ あぶら くるまふ パンこ こむぎこ
こんだて	28	29	30	31	9/1
こんだて	<p>のりずあえ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>ごはん しおちゃんこ ふう〜スープ</p>	<p>こまつなどたいずのサラダ アップルシャーベツ</p> <p>むぎごはん なつやさいのチキンカレー</p>	<p>アーモンドあえ さばのみそに</p> <p>ごはん はなびじる</p>	<p>アスパラのわふうサラダ なつやさいのあげに</p> <p>ごはん なすのみぞしる</p> <p>野菜の日献立</p>	<p>ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ</p> <p>えだまめ コーンライス アスパラのとうりゅう クリームスープ</p>
エネルギー	小 610 kcal 中 747 kcal	小 663 kcal 中 785 kcal	小 654 kcal 中 798 kcal	小 670 kcal 中 799 kcal	小 614 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 22.6g 中 26.3g	小 24.7g 中 28.6g	小 31g 中 37.5g	小 28.8g 中 33.4g	小 22.9g 中 26.2g
塩分	小 1.9g 中 2.3g	小 2.9g 中 3.4g	小 2.2g 中 2.6g	小 2g 中 2.5g	小 2.6g 中 3.2g
あか	とりにく だいず ハム		さばのみそ とりにく	ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ	たまご ウインナー とりにく
みどり	きゅうにゅう		とうふ かまぼこ きゅうにゅう	とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	とうにゅう きゅうにゅう
き	こまつな もやし にんじん キャベツ たらこ かぼちゃ えのきたけ ねぎ たまねぎ		こまつな キャベツ りんご こめ おおむぎ	こめ あぶら くるまふ パンこ こむぎこ	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ
こんだて	4	5	6	7	8
こんだて	<p>だいずのいそに とりにくのごまだれ</p> <p>ごはん きのこのさねにわん</p>	<p>ちゅうかサラダ いかのかりんあげ</p> <p>ごはん マーボー あつあげ</p>	<p>じゃがいものきんぴら あじのこうみやき もものヨーグルト</p> <p>ごはん とりだんごじる</p>	<p>じゃこサラダ スタミナどんのぐ</p> <p>ごはん たまごコーンのスープ</p> <p>*ごはんのせてたべよう</p>	<p>きつがあえ ししゃものいそべあげ</p> <p>ごはんとん けんちんじる</p>
エネルギー	小 625 kcal 中 735 kcal	小 691 kcal 中 809 kcal	小 679 kcal 中 791 kcal	小 611 kcal 中 719 kcal	小 590 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 31.9g	小 29.9g 中 34.3g	小 30.4g 中 35g	小 28.6g 中 33.1g	小 27g 中 32.9g
塩分	小 2.2g 中 2.4g	小 2.9g 中 3.3g	小 2.3g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.6g	小 2.3g 中 2.9g
あか	とりにく ひき だいず		あじ ぶたにく みそ とりにく	ぶたにく ちりめんじゃこ ツナ	ししゃも あおりのり かまぼこ とりにく
みどり	さつまあげ ぶたにく きゅうにゅう		きゅうにゅう ヨーグルト	たまご とうふ きゅうにゅう	かつおぶし とうふ きゅうにゅう
き	にんじん こぼろ さやいんげん まいたけ きりしまいたいこん たまねぎ こんにやく しいたけ えのきたけ しらす		ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ぶなしめじ だいこん こまつな もも	たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	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 ねぎ しいたけ こんにやく
き	こめ ごま かつくり		こめ ごま じゃがいも	こめ あぶら かつくり	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら

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

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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
しょうゆ・・・小さじ2
ツナ・・・1缶 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 キャベツのこんぶづけ ますのみそマヨやき	12 えだまめとツナのサラダ メンチカツ	13 なすのにくみそいため ぎょうざ	14 しかくいチーズのサラダ とりのからあげ いちごクレープ	15 かいそうサラダ チリコンカーネ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
あか	あか	あか	あか	あか	あか
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
き	き	き	き	き	き
こんだて	18日 敬老の日 フレッシュ通信「梨」	19 ごまびたし さばのブースたつた	20 チョレギサラダ あつあげのブルコギいため	21 ゆかりあえ レバーとポテトのあげに	22 なし ひじきのサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
あか	あか	あか	あか	あか	あか
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
き	き	き	き	き	き
こんだて	25 わふうマカロニサラダ しろみずかなのやさいあんかけ	26 ピピンバ(ナムル) ピピンバ(にくいため)	27 くきわかめのきんぴら さけフライ	28 あぶらあげのごますあえ おつきみハンバーグ	29 なつとうあえ たまごやき
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
あか	あか	あか	あか	あか	あか
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
き	き	き	き	き	き

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。