



2019年

# 8・9月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場  
Tel (33) 7253  
Fax (33) 7263

夏休みが終わり、新学期が始まりました。暦の上ではもう秋ですが、まだ暑い日が続くようです。また、9月は夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期でもあります。『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

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「おぜん」の形でバランスよく！

**あたまハッキリ！** 脳に栄養が補給され、働きがよくなります。

**元気バッチリ！** 体温が上がり、体を動かすエネルギーが補給されます。

**おなかスッキリ！** おなかが刺激され、排便がうながされます。

**体の調子を整える。** 野菜・海藻・きのこなどのおかず

**副菜**

**体温を上げ、体力を持続させる。** 魚・肉・卵・大豆

**主菜**

**脳や体のエネルギー源** ごはん・パン・めんなど

**主食**

**体の調子を整える。のどを潤いをよくする。**

**副菜(汁物)**

### 朝食をおいしく食べるためには・・・

**寝る前の間食は控えましょう。**

**翌日の準備は前日のうちにすませましょう。**

**早寝・早起きの習慣を身に付けましょう。**

### 8・9月の給食の予定

- 8/26(月) 第二中給食開始
- 8/27(火) 一ノ木戸小給食開始
- 9/11(水) 一ノ木戸小特別支援学級校外学習
- 9/18(水)・20(金) 一ノ木戸小6年給食なし
- 9/25(水) 第二中1・2年給食なし
- 9/26(木) 一ノ木戸小給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/26 いとうりのちゅうかあえ とくせいはるまき わかめごはん あつあげと ごまつなの スープ	27 ぶどう ひじきとちくわのサラダ むぎごはん なつやさい カレー	28 じゃこサラダ ぶたはくのみそマヨネーズやき みかんシャーベット ごはん レタススープ	29 ラタトゥ あじフライ えだまめ ライス うみのさち スープ	30 わかめのツナあえ いろどりなつやさいどんのぐ ヨーグルト むぎごはん モロヘイヤの みそしる *むぎごはんにかけてたべよう
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 802 kcal 中 802 kcal	小 669 kcal 中 796 kcal	小 610 kcal 中 874 kcal	小 599 kcal 中 719 kcal	小 563 kcal 中 686 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 25.6 g	小 21.5 g 中 24.9 g	小 20.2 g 中 31.2 g	小 24.3 g 中 28.6 g	小 22.2 g 中 26.3 g
塩分	小 3.7 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ ハム あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ	(ちゅうのみ)ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ ベーコン	ぎゅうにゅう あじ ベーコン なんと わかめ あさり えび	だいたず ぶたにく チーズ わかめ まぐろ とうふ みそ ヨーグルト
みどり	にんじん キャベツ にら にんにく いとうり きゅうり もやし たまねぎ こまつな ぶなしめじ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ スズキニ しょうが にんにく えだまめ コーン マッシュルーム トマト りんご アスパラガス ぶどう	にんじん きゅうり もやし こまつな コーン たまねぎ レタス マッシュルーム	にんじん えだまめ たまねぎ トマト なす ピーマン パプリカ にんにく キャベツ えのきたけ スズキニ	にんじん たまねぎ なす アスパラガス もやし パプリカ トマト しょうが きゅうり キャベツ えのきたけ コーン モロヘイヤ
き	ごはん ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも みかんシャーベット	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブオイル さとう	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
こんだて	9/2 うめなつとうあえ いかのピリカラやき ごはん かんびょうの かきたまじる	3 キャロットサラダ えびチリポテト ミディマト ごはん みそキムチ スープ	4 パイナップルサラダ オムレツ カレーピラフ パンプキン ポタージュ	5 なすのみそいため いわしのあおりのりあげ ブルーベリーゼリー ごはん あおなの みそしる	6 だいたずのカロードレッシング スタミナどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん もずくスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 591 kcal 中 696 kcal	小 741 kcal 中 871 kcal	小 680 kcal 中 811 kcal	小 573 kcal 中 834 kcal	小 618 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.2 g	小 26.3 g 中 30.2 g	小 20.7 g 中 24 g	小 17.7 g 中 28.5 g	小 25.2 g 中 29.4 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう いか なつとう とうふ たまご	ぎゅうにゅう えび まぐろ とうふ ぶたにく こんぶ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー たまご わかめ ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう いわし あおりのり ぶたにく みそ あぶらあげ	ヨーグルト ぶたにく うずらのたまご だいたず チーズ なんと もずく とうふ
みどり	にんじん りんご しょうが にんにく こまつな もやし だいこん きぬさや たまねぎ えのきたけ かんびょう うめ	にんじん ねぎ しょうが にんにく にら たまねぎ みずな キャベツ えのきたけ もやし はくさい だいこん ミディマト	にんじん たまねぎ にんにく 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 だいこん ほうれんそう えのきたけ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ なす ピーマン パプリカ きゅうり ねぎ キャベツ コーン えのきたけ たけのこ
き	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん パター さとう かたくりこ あぶら こむぎこ	ごはん こむぎこ パンこ 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

\*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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。



# 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 好みてしょうゆをかけていただく。

【アレンジ編】 ～ツナと卵の代わりに～

- \*納豆、めかぶ、しらすで →「ねばねば丼」
- \*チャーシュー、味付メンマで →「チャーシューメンマ丼」

## \* もみのりサラダ \*

### ★材料(4人分)

レタス・・・100g (約半玉)  
ツナ・・・1缶  
のり・・・1枚  
しょうゆ・・・大さじ1  
酢・・・大さじ2

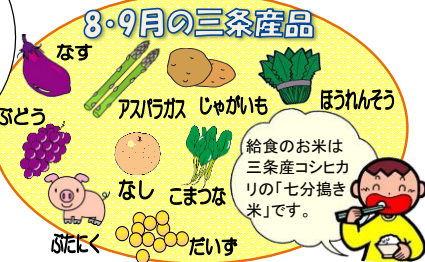
ちぎるだけのレタスは、包丁を使わないので子ども手伝えます！フチトマトやコーン缶もオススメです！

- 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もみこむ。

## フルーツ通信 ～旬を食べよう！～



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。



	月	火	水	木	金
こんだて	9 きっかあえ あきナスとぶたにくのあげからめ なし ごはん いものこじる	10 くきわかめのごまサラダ チャイナそばどんのく *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん きりほしだいこんとチンゲンサイのスープ	11 アスパラガスのおかかあえ とりにくのしおからあげ ごはん やながわぶうに	12 じゃがいものピリカラいため カマスのさいきょうやき ごはん さわにわん	13 かいそうサラダ スコッチエッグ おつきみデザート ごはん コーンライス くりいりシチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	十五夜献立
エネルギー	小 738 kcal 中 - kcal	小 606 kcal 中 724 kcal	小 589 kcal 中 858 kcal	小 581 kcal 中 686 kcal	小 629 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 - g	小 22.4 g 中 25.9 g	小 21.6 g 中 33 g	小 24.8 g 中 29.2 g	小 17 g 中 20.3 g
塩分	小 2.3 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ にんじん しょうが にんにく なす えだまめ ほうれんそう きくのはな まやし ねぎ しいたけ なし ごはん かたくりこ ぶ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつわかめ なすと にんじん パプリカ ねぎ しょうが たまねぎ にんにく いんげん たけのこ ザーサイ しいたけ きりほしだいこん キャベツ コーン チンゲンサイ むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(ちゅうのみ)ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご かつおぶし にんじん にんにく アスパラガス キャベツ もやし たまねぎ ごぼう なす きぬぎや しいたけ コーン ごはん ごま さとう ごまあぶら かたくりこ こめ あぶら	ぎゅうにゅう カマス みそ ペーコン ぶたにく にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ごぼう こまつな えのきたけ きりほしだいこん しいたけ ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ ペーコン なまクリーム にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ ぶなしめじ
こんだて	16日 敬老の日 23日 秋分の日	17 ほうれんそうのごまあえ たちうおのからあげ てっかみそ ごはん わかめとじゃがいものみそしる	18 バンサンスー シュウマイ(2こ) キムたく チャーハン チンゲンサイとあさりのスープ	19 きゅうりのゆかりあえ さばのしょうがやき なし ごはん ごまとんじる	20 もやしナムル スタミナレバー ラグビーチーズ ごはん だいこんととうふのスープ
ドリンクタイム		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 kcal 中 kcal	小 723 kcal 中 862 kcal	小 608 kcal 中 738 kcal	小 634 kcal 中 752 kcal	小 586 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 g 中 g	小 25.1 g 中 29.3 g	小 25.5 g 中 31.1 g	小 26.9 g 中 31.6 g	小 25.3 g 中 30 g
塩分	小 g 中 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.5 g 中 4.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.3 g
あかみどり		ぎゅうにゅう だいず みそ たちうお わかめ あぶらあげ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご あさり とうふ こんぶ にんじん ねぎ にんにく だいこん もやし たまねぎ きゅうり しょうが チンゲンサイ たけのこ しいたけ はくさい だいこん	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ にんじん きゅうり キャベツ しそ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ きぬぎや なし ごはん かたくりこ あぶら ごま	ぶたにく ぶたレバー ハム かまぼこ とうふ チーズ 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 ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら
こんだて	24 コールスローサラダ ピザふうハンバーグ こめこパン アスパラとホタテのクリームシチュー *パンは、てで、ちぎってたべよう	25 れいしゃぶサラダ ししゃものおこのみあげ ごはん あつあげのカレーそばろに	26 ごもくひじきいため とくせいがぼちゃコロツケ ごはん あさりりみそしる	27 ピリカラきゅうり さばのみそに なし ごはん にくじゃが	30 こまつなのあまずあえ さんまのひつまぶしどんのく きざみのり むぎごはん がぼちゃのみそしる *むぎごはんにかけてたべよう
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう
エネルギー	小 743 kcal 中 980 kcal	小 583 kcal 中 867 kcal	小 - kcal 中 838 kcal	小 594 kcal 中 730 kcal	小 663 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 33.1 g 中 43.1 g	小 23.1 g 中 36 g	小 - g 中 25.5 g	小 19.1 g 中 23.1 g	小 22.3 g 中 25.8 g
塩分	小 3.5 g 中 4.8 g	小 1.8 g 中 2.6 g	小 - g 中 3.1 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ほうたて にんじん たまねぎ ピーマン コーン きゅうり キャベツ ほしぶどう アスパラガス マッシュルーム	(中のみ)ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく あつあげ とりにく にんじん しょうが きゅうり もやし たまねぎ いんげん しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ みそ だいず ひじき あぶらあげ あさり にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう さばのみそに にんじん しょうが たまねぎ いんげん きゅうり しいたけ なし ごはん さとう ごまあぶら ラー油 じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さんま のり かまぼこ あぶらあげ みそ にんじん しょうが こまつな もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ むぎごはん かたくりこ あぶら ごま さとう マロニー

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。