



# 令和4年度 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。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3つの役割～

## 朝食もバランスよく!

### あたまハッキリ



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。

### 元氣ハッチリ



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。

### おなかスッキリ



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を刺激され、排便が促されます。



	月	火	水	木	金		
こんだて	基準 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)	8・9月給食の予定♪ 8/25(木) 一ノ木戸小・第二中給食開始 9/12(月) 第二中なし 9/16(金) 第二中3年なし 9/21(水) 第二中なし			8/25 いとうりのちゅうがあえ かぼちゃのミートフライ わかめごはん はなびじる	8/26 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	
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal				小 603 kcal 中 745 kcal	小 636 kcal 中 730 kcal
	たんぱく質	小 20.9-31.6 g 中 27.4-42.1 g				小 20.1 g 中 23.5 g	小 21.4 g 中 24.3 g
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満				小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.9 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	8・9月の三条産品 じゃがいも なす ぶどう こまつな なし ほうれんそう アスパラガス			きゅうり ゆう わかめ ぶたにく ハム とうふ とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん いとうり きゅうり もやし オクラ えのきたけ	きゅうり ゆう ぶたにく ひじき ちくわ	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶらごま さとう ごまあぶら ぶ	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	
こんだて	29 ラタトゥーユ あじフライ えだまめ コンソメ コーンライス ジュリエヌ	30 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 なすのけんちんじる	31 わかめのツナあえ いろいろなつやさいどんのぐ むぎごはん モロヘイヤのみそじる 野菜の日献立	9/1 じゃこサラダ とりにくのうめマヨやき ごはん ゆうがおスープ	2 うめなつとうあえ くるまふのスパイシーあげ ごはん かんぴょうのかきたまじる		
	エネルギー	小 585 kcal 中 734 kcal	小 557 kcal 中 658 kcal	小 598 kcal 中 710 kcal	小 627 kcal 中 738 kcal	小 585 kcal 中 677 kcal	
	たんぱく質	小 21.4 g 中 26.3 g	小 26.1 g 中 30.5 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 23.7 g 中 26.5 g	
	塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	
あかみどり	きゅうりにゅう アジ ウィナー ベーコン	きゅうりにゅう カマス みそ ベーコン みそ わかめ マグロ とうふ	きゅうりにゅう たいげい ぶたにく チーズ みそ わかめ マグロ とうふ	きゅうりにゅう とりにく カタクリチウワン	きゅうりにゅう なつとう とうふ たまご		
き	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 パセリ にんにく トマト キャベツ マッシュルーム	にんじん たまねぎ アスパラガス こぼろ にんにく なす ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん たまねぎ なす コーン モロヘイヤ パプリカ しょうが えだまめ トマト なめこ きゅうり キャベツ もやし アスパラガス	にんじん うめ アスパラガス きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ゆうがおのみ チンゲンサイ しいたけ	にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ えのきたけ きぬさや かんぴょう		
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら オリーフゆ さとう じゃがいも	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 ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう はるさめ	ごはん くるまふ あぶら さとう		
こんだて	5 キャロットサラダ えびチリポテト ミディトマト ごはん みそキムチ スープ	6 パンプキンサラダ セルフカレーパンのぐ さんじょう こむぎいり ヨツペパン れいとうパン ふわふわたまご スープ *自分でカレーパンをつくらう!	7 とりにくとなすのあまずいため イワシのあおのりあげ ブルーベリーゼリー ごはん あおなのみそじる	8 きつがあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる	9 かいそうサラダ おつきみハンバーグ ごはん くりいり シチュー 十五夜献立		
	エネルギー	小 697 kcal 中 818 kcal	小 651 kcal 中 793 kcal	小 533 kcal 中 780 kcal	小 697 kcal 中 820 kcal	小 653 kcal 中 763 kcal	
	たんぱく質	小 25.5 g 中 29.1 g	小 26.3 g 中 31.6 g	小 18.1 g 中 29 g	小 28.7 g 中 33.2 g	小 22.5 g 中 25.7 g	
	塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 1.5 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.6 g	
あかみどり	きゅうりにゅう えび マグロ こんぶ とうふ ぶたにく みそ	きゅうりにゅう たいげい ぶたにく ハム ウィナー たまご チーズ	きゅうりにゅう イワシ あおのり とりにく あぶらあげ みそ	きゅうりにゅう ぶたにく かまぼこ あつけ みそ	きゅうりにゅう たまご とりにく とうりにゅう わかめ こんぶ のり かまぼこ ベーコン		
き	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ みずな キャベツ には ミディトマト えのきたけ はくさい だいこん もやし	にんじん しょうが にんにく たまねぎ しろいんげんまめ えだまめ かぼちゃ パン きゅうり ほしぼう マッシュルーム パセリ ヨツペパン あぶら こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	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 なす えだまめ ほうれんそう もやし ねぎ きくのはな しいたけ	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ ふなしめじ いんげん		
き	ごはん こむぎこ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも ごま	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう さといも	ごはん パンこ かたくりこ あぶら こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも くり		

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。

★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。



令和4年度

# 8・9月 きゅうしよくだより ②

一ノ木小学校調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

## 朝食をおいしく食べるためには・・・

## お手軽！朝食レシピ紹介



朝食に備え、胃腸もしっかり休ませてあげよう

寝る前の間食は控えましょう。

翌日の準備は前日にすませましょう。



朝パタパタせず、落ち着いて食べられるように



起きて20分くらいすると空腹を感じるよ

早寝・早起きの習慣を身につけましょう。

### 火を使わずにパッとできる！ちぎりレタスとのりのサラダ

★材料(4人分)  
レタス・・・小1個(320g)  
焼きのり・・・1枚  
しょうゆ、油・・・各大さじ1

- レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
- のりはちぎって、レタスの上のせる。
- しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

ミニトマトを添えれば、彩りもよくなります。低学年でも簡単に作れますよ。



## きょう！旬のおさかな通信 今月は「さば」

さばは背が青いことから、漢字で「鯖」と書きます。日本近海どこにでも生息し、大群で回遊しています。小魚やエビなどを食べながら、1日に10kmも移動するそうです。栄養面では、血液サラサラ効果のあるDHA、EPAの他、鉄分やビタミンB群が豊富です。煮ても焼いてもおいしいさば！色々な料理で味わってみてください。



## 郷土料理紹介「菊花和え」

新潟県では、古くから秋に菊を食べる習慣があり、食用菊は「かきのもと」と呼ばれています。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 ほるさめとこまつなのあますあえ 牛乳 なすのペルシーハンバーグ	13 ちゅうかきゅうり 牛乳 チンジャオロース	14 トロピカルむしパン 牛乳 イタリアンサラダ	15 もやしのナムル 牛乳 スタミナレバー	16 ゆかりあえ 牛乳 さばのしょうがやき
エネルギー	小 596 kcal 中 - kcal	小 603 kcal 中 717 kcal	小 670 kcal 中 721 kcal	小 652 kcal 中 774 kcal	小 670 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 - g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 25.9 g 中 27.8 g	小 29.8 g 中 34.2 g	小 26.9 g 中 31.6 g
塩分	小 2.3 g 中 - g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ なると かまぼこ わかめ あさり えび	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう あさり とりにく チーズ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なると どうふ	ぎゅうにゅう サバ とうふ ぶたにく みそ
みどり	にんじん なす たまねぎ しょうが にんにく こまつな もやし コーン キャベツ えのきたけ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ にら ねぎ もやし きくらげ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく エリンギ トマト きゅうり キャベツ アスパラガス パイン	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 しょうが きゅうり キャベツ しょうが だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ きぬさや なし
き	ごはん パンこ さとう かたくりこ マロニー	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	こめこめん オリーブ油 さとう こむぎこ あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう じゃがいも ごま
こんだて	19日 敬老の日 は や さ い ご ま	20 ほうれんそうのごまあえ 牛乳 カレーのたつたあげ	21 ずんだしらたまもち 牛乳 ひじきとだいのサラダ	22 あおのりポテト 牛乳 いかのピリカラやき	23日 秋分の日 フレッシュ通信「梨」
エネルギー	小 638 kcal 中 759 kcal	小 653 kcal 中 - kcal	小 574 kcal 中 669 kcal	小 638 kcal 中 759 kcal	小 638 kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.8 g	小 23.1 g 中 - g	小 26 g 中 29.6 g	小 26.1 g 中 30.8 g	小 26.1 g 中 30.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう だいず みそ カレイ わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう えび いか あさり ひじき だいず ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム なると どうふ	ぎゅうにゅう サバ とうふ ぶたにく みそ
みどり	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	にんじん たまねぎ 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 えだまめ	にんじん にんにく ごぼう こまつな えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく いんげん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん しいたけ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり もやし たけのこ きくらげ こまつな
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま じゃがいも	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	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも ごま
こんだて	26 アスパラガスのおかかあえ 牛乳 とりにくのレモンソース	27 ピリカラきゅうり 牛乳 さばのみそに	28 きゅうりのごまじゃこ 牛乳 チャイナそばろどんのぐ	29 のりずあえ 牛乳 いかのアーモンドがらめ	30 パンパンジー 牛乳 ジュウマイ
エネルギー	小 685 kcal 中 808 kcal	小 671 kcal 中 797 kcal	小 619 kcal 中 736 kcal	小 631 kcal 中 745 kcal	小 585 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.4 g	小 25.9 g 中 30.2 g	小 24.9 g 中 28.7 g	小 27.5 g 中 31.8 g	小 26.5 g 中 31.7 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう とうり とうり かつおぶし ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく	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	ぎゅうにゅう いか マグロ のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく とうり とうふ
みどり	にんじん パセリ アスパラガス もやし キャベツ コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや しいたけ	にんじん しょうが きゅうり たまねぎ にんにく いんげん マッシュルーム トマト なし	にんじん パプリカ しょうが にんにく たまねぎ ねぎ いんげん たけのこ しいたけ きりぼしだいこん ゴーサイ きゅうり もやし チンゲンサイ	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 はくさい だいこん にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり もやし たけのこ きくらげ こまつな
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも オリーブ油	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ごはん さとう かたくりこ あぶら アーモンド	ごはん あぶら ごま さとう

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。