



2019年

# 8・9月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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

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。

### 朝食の3つの効果

**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。

### 朝食も「おぜん」の形でバランスよく!

**体の調子を整える。**  
野菜・海藻・きのこなどのおかず



副菜



主菜

**体温を上げ、体力を持続させる。**  
魚・肉・卵・大豆のおかず

**脳や体のエネルギー源**  
ごはん・パン・めんなど



主食



副菜(汁物)

**体の調子を整える。**  
のとおいをよくなる。

### 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。

### 今月の予定

8月27日(火) 後期課程 給食開始  
28日(水) 前期課程 給食開始

9月11日(水) ふたば学級 校外学習  
18日(水) 6年陸上大会(給食なし)  
20日(金) 6年陸上大会予備日(給食なし)  
25日(水) 7.8年親善大会(給食なし)  
28日(土) 授業参観日(弁当の日)

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん しるもの	27 ちゅうかサラダ フルーツのゼリーあえ むぎごはん なつやさい マーボーどんのぐ	28 こんぶあえ とりにくのマスタードやき ももヨーグルト ゆかり ごはん わかめと じゃがいもの みそしる	29 なすのみそいため とうふハンバーグわふうあん ごはん あおなの みそしる	30 ぶどう ひじきとチーズのサラダ むぎごはん なつやさい カレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 630 kcal 後期 823 kcal	前期 - kcal 後期 815 kcal	前期 548 kcal 後期 798 kcal	前期 682 kcal 後期 787 kcal	前期 591 kcal 後期 729 kcal
たんぱく質	前期 25 g 後期 24 g	前期 - g 後期 25.8 g	前期 21.6 g 後期 32.3 g	前期 28.7 g 後期 32.1 g	前期 16.6 g 後期 20.2 g
塩分	前期 2未満 g 後期 2.5未満 g	前期 - g 後期 3.1 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 3.1 g 後期 3.8 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ みそ	後ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぶたにく ひじき とりにく チーズ
き	体を動かすエネルギーのものになる食品	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ なす たらけのこ ほししいたけ みかん バイン りんご もも	しそ キャベツ きゅうり にんじん だいこん しめじ こまつな もも	たまねぎ なす にんじん ピーマン たらけのこ こまつな えのきたけ ねぎ だいこん	えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ きゅうり ぶどう
こんだて	9/2 なつとうのごさいあえ さばのカレーてりやき ごはん かきたまじる	3 かいそうサラダ えびとポテトのチリソース チーズ ごはん ワンタン スープ	4 そくせきつけ スタミナどんのぐ むぎごはん もずく スープ	5 ごまツナサラダ チーズオムレツ カレーピラフ あさりの スープ	6 コーンおひたし タルつきかつ ミルクゼリー ごはん なすと キャベツの みそしる
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	体育祭応援献立
エネルギー	前期 716 kcal 後期 850 kcal	前期 707 kcal 後期 820 kcal	前期 593 kcal 後期 704 kcal	前期 626 kcal 後期 723 kcal	前期 595 kcal 後期 736 kcal
たんぱく質	前期 30.8 g 後期 36.1 g	前期 23.4 g 後期 26.3 g	前期 24.3 g 後期 28.4 g	前期 24 g 後期 27.3 g	前期 22.8 g 後期 28.1 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 3.2 g 後期 3.5 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 3.2 g 後期 3.6 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば なつとう たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう えび わかめ こんぶ のり ハム などと チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ もずく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ウインナー たまご チーズ ツナ ベーコン あさり	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
き	にんじん きゅうり たくあん のざわなし そのみ だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ きぬさや こめ ごま	キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しなちく	にんじん たまねぎ なす ピーマン キャベツ きゅうり たくあん たらけのこ えのきたけ こまつな	にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ はくさい しめじ	こまつな もやし コーン なす キャベツ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こめ あぶら さとう パンこ むぎこ

\*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、しらすて →「**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！フキ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。



### 8・9月の三条産品

給食のお米は三条産コシカリの「七分搗き米」です。

月	9	10	11	12	13
日	9	10	11	12	13
月	9	10	11	12	13
火		10	11	12	13
水			11	12	13
木				12	13
金					13
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					

## 体育祭 振替休業日



## 敬老の日



## 秋分の日



## 授業参観 振替休業日

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。