



2024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。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。

お腹スツクリ



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。

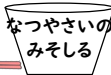
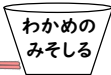
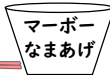
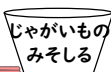
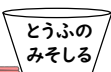
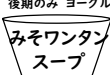
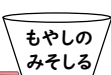
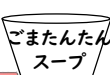
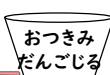
みなさんは、毎日朝食を食べていますか？朝食は1日を元気に過ごすために欠かせない大切な食事です。早寝・早起きを心がけて、朝食をしっかり食べて登校できると良いですね。



8・9月の給食の予定

8月27日(火)
・6年生無し
8月28日(水)
29日(木)
・8年生無し
9月9日(月)
・振替休業日

金	
23	ぶどう えだまめサラダ 牛乳 わぎごはん なつやさい カレー
前期 627 kcal 前期 27.6 g 前期 1.9 g	後期 745 kcal 後期 32.2 g 後期 2.8 g
ぎゅうにゅう とりにく	
にんじん たまねぎ ピーマン なす かぼちゃ トマト えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし ぶどう	
こめ わぎ あぶら さとう	

	月	火	水	木	金	
こんだて	26 きゅうりのうめあえ しおからあげ  	27 おかかあえ なまあげのブルコギ  	28 なつのきりざい ししゃもフライ  	29 はるさめサラダ ぎょうざ  	30 いそかあえ さばのピリからだれ  	
	6年生なし		8年生なし		8年生なし	
	野菜の日献立					
	エネルギー	前期 647 kcal 後期 765 kcal	前期 622 kcal 後期 736 kcal	前期 619 kcal 後期 744 kcal	前期 672 kcal 後期 804 kcal	前期 627 kcal 後期 745 kcal
	たんぱく質	前期 24.1 g 後期 27.6 g	前期 28.1 g 後期 32.3 g	前期 23.7 g 後期 27.8 g	前期 22.3 g 後期 25.9 g	前期 27.6 g 後期 32.2 g
塩分	前期 1.7 g 後期 2 g	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう さば のり とりにく どうふ	
みどり	きゅうり ばいにく たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ねぎ	たまねぎ にんじん にら キャベツ こまつな はくさいキムチ ねぎ	のぎわなづけ きゅうり オクラ たまねぎ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ にら たけのこ しいたけ	たまねぎ ピーマン あかピーマン こまつな きゅうり とうもろこし しいたけ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	
き	こめ かたくりこ あぶら ごま	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも はるさめ	こめ パンこ あぶら ごま じゃがいも	こめ はるさめ あぶら さとう かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	
こんだて	9/2 きりぼしだいこんごまサラダ ねぎしおぶたどん   ※ぶたどんのぐをごはんの上にのせて食べます。	3 なすみそいため あつやきたまご  	4 しょうゆフレンチ いーどボートのアーモンドクチャップ  	5 しおこぶあえ さばのごまみそやき  	6 なし ひじきのマリネ  こめこめん	
	エネルギー	前期 613 kcal 後期 728 kcal	前期 628 kcal 後期 741 kcal	前期 622 kcal 後期 734 kcal	前期 599 kcal 後期 730 kcal	前期 639 kcal 後期 787 kcal
	たんぱく質	前期 26.4 g 後期 30.2 g	前期 25.6 g 後期 29.7 g	前期 23.7 g 後期 27.6 g	前期 26 g 後期 32.3 g	前期 27.5 g 後期 33.3 g
	塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.6 g 後期 3.4 g
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたレバー ツナ どうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ しおこんぶ どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひじき ツナ
みどり	ねぎ にんじん りょくとうもやし にら レモン きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ こまつな	なす にんじん たまねぎ ピーマン ねぎ しらす	レモン こまつな りょくとうもやし とうもろこし えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな しらす しょうが	たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ トマト とうもろこし キャベツ きゅうり なし	
き	こめ わぎ あぶら かたくりこ ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも さとう アーモンド あぶら	こめ さとう ごま かたくりこ	めん あぶら さとう	
こんだて	9 振替休業日	10 だいずビビンバ(ナムル) (にくみそ) 後期のみ ヨーグルト   ※にくみそとナムルをごはんのうえにのせて食べます。	11 だいずとアーモンドのサラダ タンドリーサーモン  	12 ごもくはるさめいため いわしのやくみソース  	13 からしマヨネーズあえ ハンバーグきのこソース  	
	おつきみ献立					
	エネルギー	前期 608 kcal 後期 786 kcal	前期 617 kcal 後期 727 kcal	前期 641 kcal 後期 747 kcal	前期 699 kcal 後期 829 kcal	
	たんぱく質	前期 25.3 g 後期 32.3 g	前期 29 g 後期 34.1 g	前期 26.7 g 後期 30.8 g	前期 24.4 g 後期 28.7 g	
	塩分	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ ぶたにく 後期:ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけ ヨーグルト だいず わかめ ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ		
みどり	きりぼしだいこん こまつな りょくとうもやし にんじん メンマ ねぎ にら	キャベツ きゅうり にんじん りょくとうもやし ぶなしめじ ねぎ	ねぎ にんじん たまねぎ にら しいたけ メンマ えのきたけ チンゲンサイ	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな だいこん ねぎ		
き	こめ わぎ あぶら さとう ごま ワンタン	こめ アーモンド さとう あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ しらすたまもち		

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三桑市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→《学校給食について》からご覧になれます。



貧血に気をつけよう

暑さで食欲が落ちたり、朝食を抜いたりして食事が減ってしまうと、貧血になりやすくなります。小学校高学年から中学生は、成長期も重なり、特に貧血になりやすい時期です。しっかり食べて貧血を予防しましょう。

貧血ってなあに？

血液中の鉄分は、体のすみずみまで酸素を運ぶ役割をしています。貧血で鉄分が不足すると酸素がうまく運ばず、下のような症状があらわれます。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにも
したくない



貧血予防の食事のポイント

1日3食バランスよく

- ★主菜（たんぱく質）を毎食食べましょう。
- ★野菜や果物に含まれるビタミンCは鉄分の吸収を助けます。食後の果物はおすすです。
- ★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など、鉄分の多く含まれる食材を積極的にとるようにしましょう。



お手軽！朝食レシピ紹介

包丁いらず
レンジで
簡単調理

ツナオムレツ

★材料(1人分)

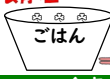
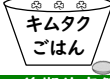
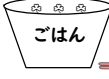
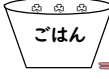
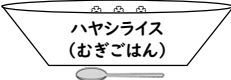
卵・・・1個 冷凍ほうれん草・・・ひとつかみ
ツナ・・・1/2缶 とうろけるチーズ・・・ひとつかみ
マヨネーズ・・・少々 塩こしょう・・・少々

★作り方

- ① 耐熱ボウル等に卵をわり、軽く混ぜる。
- ② ①に残りの材料をすべて加え、混ぜ合わせる。
- ③ ふんわりラップをして電子レンジで卵が固まるまで加熱したら完成。
(目安は600wで1分半)

お好みでケチャップをかけて召し上がれ！



	月	火	水	木	金																								
こんだて	16 敬老の日	17	18	19 食育の日	20																								
エネルギー たんぱく質 塩分	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。 	じゃがチーズ ウインナーチャップソース  クラム チャウダー さんじょう こむぎいりコッペ ※パンにウインナーやじゃがチーズをはさんでいただきます。 <table><tr><td>前期 647 kcal</td><td>後期 801 kcal</td></tr><tr><td>前期 25.6 g</td><td>後期 31 g</td></tr><tr><td>前期 3.2 g</td><td>後期 3.4 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ あさり たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ぶなしめじ アスパラガス パン さとう じゃがいも バター	前期 647 kcal	後期 801 kcal	前期 25.6 g	後期 31 g	前期 3.2 g	後期 3.4 g	のりずあえ いかのオニオンソース  ごはん とんじる <table><tr><td>前期 627 kcal</td><td>後期 745 kcal</td></tr><tr><td>前期 28.6 g</td><td>後期 35 g</td></tr><tr><td>前期 2 g</td><td>後期 2.2 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう いか ツナ のり ぶたにく どうぶ みそ たまねぎ ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ つきこん こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	前期 627 kcal	後期 745 kcal	前期 28.6 g	後期 35 g	前期 2 g	後期 2.2 g	かいそうサラダ さばのしおこうじやき  ごはん まめごま みそしる <table><tr><td>前期 615 kcal</td><td>後期 755 kcal</td></tr><tr><td>前期 27 g</td><td>後期 33.7 g</td></tr><tr><td>前期 2.3 g</td><td>後期 3 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう さば かいそう だいず みそ りよくとうもろやし きゅうり とうもろこし ぶなしめじ だいこん にんじん ねぎ こめ さとう あぶら じゃがいも ごま	前期 615 kcal	後期 755 kcal	前期 27 g	後期 33.7 g	前期 2.3 g	後期 3 g	フルーツのヨーグルトあえ はるまき  キムタク ごはん たまご スープ <table><tr><td>前期 671 kcal</td><td>後期 802 kcal</td></tr><tr><td>前期 21.7 g</td><td>後期 24.8 g</td></tr><tr><td>前期 2.6 g</td><td>後期 3 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ たまご ヨーグルト はくさいキムチ ねぎ なら にんじん チンゲンサイ きくらげ みかん バイリン りんご こめ おぎ あぶら さとう ごま かたくりこ ゼリー	前期 671 kcal	後期 802 kcal	前期 21.7 g	後期 24.8 g	前期 2.6 g	後期 3 g
前期 647 kcal	後期 801 kcal																												
前期 25.6 g	後期 31 g																												
前期 3.2 g	後期 3.4 g																												
前期 627 kcal	後期 745 kcal																												
前期 28.6 g	後期 35 g																												
前期 2 g	後期 2.2 g																												
前期 615 kcal	後期 755 kcal																												
前期 27 g	後期 33.7 g																												
前期 2.3 g	後期 3 g																												
前期 671 kcal	後期 802 kcal																												
前期 21.7 g	後期 24.8 g																												
前期 2.6 g	後期 3 g																												
こんだて	23 郷土料理紹介 「糸うりの酢物」	24	25	26	27																								
エネルギー たんぱく質 塩分	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」 南瓜（かぼちゃ）の仲間 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。 	わしよくのうまみサラダ とりにくのカレーあげ  ごはん もずくの みそしる <table><tr><td>前期 643 kcal</td><td>後期 745 kcal</td></tr><tr><td>前期 26.7 g</td><td>後期 30.8 g</td></tr><tr><td>前期 2 g</td><td>後期 2.3 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう とり かつおぶし もずく どうぶ あぶらあげ みそ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ こめ さとう かたくりこ あぶら	前期 643 kcal	後期 745 kcal	前期 26.7 g	後期 30.8 g	前期 2 g	後期 2.3 g	きりこぶに ますのみそチーズやき  ごはん けんちん じる <table><tr><td>前期 608 kcal</td><td>後期 716 kcal</td></tr><tr><td>前期 29.3 g</td><td>後期 34.4 g</td></tr><tr><td>前期 2.3 g</td><td>後期 2.8 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ます みそ チーズ ぶたにく こんぶ どうぶ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ つきこん こめ しらす たき あぶら さとう	前期 608 kcal	後期 716 kcal	前期 29.3 g	後期 34.4 g	前期 2.3 g	後期 2.8 g	なんばんみそアえ どりにくのてりやき  ごはん なめこの みそしる <table><tr><td>前期 627 kcal</td><td>後期 737 kcal</td></tr><tr><td>前期 24.9 g</td><td>後期 28.7 g</td></tr><tr><td>前期 2.1 g</td><td>後期 2.6 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう とり かつお ぶたにく ひじき ツナ みそ どうぶ れんこん きゅうり にんじん なめこ ねぎ こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	前期 627 kcal	後期 737 kcal	前期 24.9 g	後期 28.7 g	前期 2.1 g	後期 2.6 g	こまつナムル ホキどだいのチリソース  ごはん マーボー はるさめ <table><tr><td>前期 683 kcal</td><td>後期 794 kcal</td></tr><tr><td>前期 27.4 g</td><td>後期 31.3 g</td></tr><tr><td>前期 2.1 g</td><td>後期 3.2 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ホキ だいず ツナ とり かつお ねぎ こまつな りよくとうもろやし きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	前期 683 kcal	後期 794 kcal	前期 27.4 g	後期 31.3 g	前期 2.1 g	後期 3.2 g
前期 643 kcal	後期 745 kcal																												
前期 26.7 g	後期 30.8 g																												
前期 2 g	後期 2.3 g																												
前期 608 kcal	後期 716 kcal																												
前期 29.3 g	後期 34.4 g																												
前期 2.3 g	後期 2.8 g																												
前期 627 kcal	後期 737 kcal																												
前期 24.9 g	後期 28.7 g																												
前期 2.1 g	後期 2.6 g																												
前期 683 kcal	後期 794 kcal																												
前期 27.4 g	後期 31.3 g																												
前期 2.1 g	後期 3.2 g																												
こんだて	30	基準	～給食生まれのごちそう紹介～																										
エネルギー たんぱく質 塩分	なし こんにやくサラダ  ハヤシライス (おぎごはん) <table><tr><td>前期 612 kcal</td><td>後期 726 kcal</td></tr><tr><td>前期 21.3 g</td><td>後期 24.1 g</td></tr><tr><td>前期 2.4 g</td><td>後期 2.7 g</td></tr></table> ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト りよくとうもろこし キャベツ きゅうり なし こんにやく こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	前期 612 kcal	後期 726 kcal	前期 21.3 g	後期 24.1 g	前期 2.4 g	後期 2.7 g	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)  主食 (しゅしよく) 副菜 (ふくさい) <table><tr><td>前期 635 kcal</td><td>後期 847 kcal</td></tr><tr><td>前期 20.6～31.8g</td><td>後期 27.5～42.4g</td></tr><tr><td>前期 2 g未満</td><td>後期 2.5 g未満</td></tr></table> 体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	前期 635 kcal	後期 847 kcal	前期 20.6～31.8g	後期 27.5～42.4g	前期 2 g未満	後期 2.5 g未満	給食ならではの料理や、給食がきっかけで 人気になった料理などを紹介していきます。 今月は 鶏肉のレモンあえ を紹介しします。  給食に時々登場する「鶏肉のレモンあえ」は、おとなり燕市発祥のメニューとして有名です。もともと給食の人気メニューでしたが、今では燕市全体のソウルフードとして、精肉店や居酒屋、レストランなどでも販売されているそうです。三條市のお店でも、時々見かけますね。片栗粉をまぶしてカラッと揚げた唐揚げを、レモン汁・砂糖・しょうゆ等で作ったタレに絡めます。揚げたての熱いうちに絡めて、タレを全体になじませるのが、おいしく仕上げるポイントだそうです。【農林水産省HP参照】														
前期 612 kcal	後期 726 kcal																												
前期 21.3 g	後期 24.1 g																												
前期 2.4 g	後期 2.7 g																												
前期 635 kcal	後期 847 kcal																												
前期 20.6～31.8g	後期 27.5～42.4g																												
前期 2 g未満	後期 2.5 g未満																												
こんだて			今月の三條産品																										
エネルギー たんぱく質 塩分			アスパラガス  こまつな  ほうれんそう  なし  給食のお米は 三條産コシヒカリを 使用しています。																										

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食だよりは三條市ホームページの「暮らしの出来事」子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。