

令和4年度 8・9月 きゅうしょくだより

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3つの役割~

調食なパランスよく!

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。

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。



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。

体の調子を 副菜

整える。 野菜・海薬・きのこなどのおかず

脳や体の

エネルギー源

ん・パン・めんなど



主食 副菜

体温を上げ、体力を持続させる。

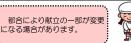
続させる。 魚・肉・卵・ 大豆のおかず

主菜

体の調子を 整える。

基準 25 26 \neg 7) 副菜(ふくさい) 牛乳 牛乳 いとうりのちゅうかザラダ 牛乳 ラタトゥイン ミディトマト z 主菜(しゅさい) フルーツのヨーグルトあえ いかのひりからやき オムレツ h だ なつやさいのチキンカレ アスパラの 副菜 マーボ-えだまめ 主食 ごはん (むぎごはん) (しゅしょく) (ふくさい) どうふ ゴーンライス シチュー こまつな ほうれんそう エネルギ 842 kcal kcal 後期 805 kcal 前期 632 kcal 後期 745 kcal 前期 625 kcal 後期 730 kcal 前期 632 kcal 後期 じゅかいも たんぱく質 前期 後期 前期 22.3 g 後期 27.3 前期 30 後期 34.7 前期 23.4 後期 27.6 塩分 後期 なす 後期 前期 後期 前期 後期 ゆうにゅう いか かまぼこ アスパラガス 体を成長させるもとになる食品 か みそ とうふ かぼちゃ なす にんじん たまねぎ コー いとうり もやし きゅうり にんじん にんに コーン えだまめ ズッキーニ なす たまねき みどり なし 体のちょうしをととのえる食品 えだまめ にんにく しょうが もも りんご ねぎ こまつな にら たけのこ しいたけ ピーマン パプリカ トマト にんにく しめじ ようなし トマト アスパラ め むぎ あぶら さとう こめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ こめ あぶら バター じゃがいも ŧ 体をうごかすエネルギーのもとになる食品 29 31 9/1 牛乳 ひじきとツナのいために 牛乳 もやしときゅうりのスタミナあえ アスパラののりナッツあえ 牛乳 わかめのあまずあえ 牛乳 たくあんあえ Z あじのこうみやき h ごまやきにく なつやざいのパワフルに **おやこどんのぐ ざさみチーズかつ** ミルクゼリ-期のみチーズ だ . *ごはんにのせてたべよう。 7 きりぼし くだんご わかめ ごはん かきたまじる ごはん ごはん けんちんじる にらたまじる ごはん だいこん ごはん みそしる 野菜の日献立 後期体育祭応援献立 前期 640 kcal 後期 752 kcal エネルギ 前期 638 kcal 後期 前期 615 kcal 後期 760 623 751 kcal 前期 653 kcal 後期 782 kcal kcal 前期 kcal 後期 762 kcal 31.8 たんぱく質 前期 30.1 後期 35.1 前期 27 後期 31.5 前期 26.4 後期 30.5 前期 29.4 後期 36.1 前期 26.4 後期 g g g g g 後期 3.1 塩分 2.3 2.3 g 後期 2.8 前期 1.8 g 後期 2.3 前期 2.3 2.7 前期 2.1 g 後期 前期 前期 2.2 g 後期 g g ぎゅうにゅう あじ ひじき ツナ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ のり あ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし たまこ ぎゅうにゅう たまご とりにく わかめ かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ か とうふ わかめ だいず みそ たまご とうふ わかめ みどり たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう にんじん いんげん キャベ ょうが にんにく かぼちゃ えだまめ にんじん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし にんじん キャベツ きゅうり たくあん えのきだけ ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ アスパラ だいこん ごぼう しいたけ えだまめ もやし きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ にら ねぎ ねぎ こまつな しめじ こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こめ あぶら さとう こめ かたくりこ あぶら アーモント こめ あぶら さとう こめ あぶら ごまあぶら ごま ŧ ごまあぶら 5 6 牛乳 J l 8 9 くきわかめのきんぴら じゃこナムル 牛乳 ぶどう 🔘 牛乳. あぶらあげのごまずあえ 牛乳 z 振替休業 かぼちゃひきにくフライ チンジャオロース かいそうサラダ **~ししゃものいそべてんぷら** h だ こめこめん おつきみだいふく 場食の予定 て うすくず ごはん しおとりじる ごはん トソ-きのこごはん おつきみじる 8/24(水) 二学期給食開始 お月見献立 エネルギー 9/5(月) 振替休業日 kcal 後期 768 前期 625 kcal 後期 740 前期 688 後期 845 前期 657 kcal 後期 前期 627 kcal たんぱく質 前期 21.9 後期 27.5 前期 27.8 g 後期 32.2 前期 30.4 後期 36.3 前期 26.1 後期 31.5 9/21(水) 7・8年生なし g g 2.2 2.8 2.2 2.7 2.3 2.8 塩分 前期 1.9 後期 2.3 前期 後期 前期 g 後期 前期 g 後期 ぎゅうにゅう あぶらあげ ししゃも あおのい ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ さつまあけ ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃ かいそ あか うふ たま とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし とうふ かまぼこ こんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ しいたけ かぼちゃ にんじん ごぼう たけの しめじ しいたけ こまつな もやし にんじん キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきだけ ほうれんそう ねぎ だいこん こまつな しいたけ ねぎ マッシュルーム トマト もやし きゅうり こまつな たまねき ぶどう こめ あぶら さとう じゃがいも ごま こめ さとう あぶら かたくりこ ごま こめこめん あぶら さとう ごま ごまあぶら こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら つまいも もち

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。



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4年度

8・9月 きゅうしょくだより 2







寝る前の間食は控えましょう。

朝食に備え、胃腸 もしっかり休ませて あげよう

翌日の準備は前日に すませましょう。





早寝・早起きの習慣を 身につけましょう。

お手軽!朝食レシピ紹介

火を使う可じんかどできる。うちぎいしなスとのいのサラダ

★材料(4人分)

レタス・・・小1個(320g) 焼きのり・・・1枚

焼きのり・・・1 枚 しょうゆ、油・・・各大さじ1

①レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。②のりはちぎって、レタスの上にのせる。③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。



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D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。

別果のあるDHA、EPAの他、鉄分やビタミンB群が豊富です。煮く 5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。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。



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。