



2019年

8・9月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
Tel (33) 8618
Fax (33) 9031

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



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。
のどとおいを
よくする。

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。

8月・9月の予定

- 8/26日(月) 本成寺中給食開始
- 27日(火) 月岡小給食開始
- 28日(水) 西鱈田小給食開始
- 9/ 9日(月) 本成寺中給食なし
- 18日(水) 月岡小・西鱈田小6年給食なし
- 20日(金) 月岡小・西鱈田小6年給食なし
- 25日(水) 本成寺中1・2年給食なし
- 30日(月) 月岡小 給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/26 ふきのいりにメンチカツ ごはん キャベツのみそしる	27 ねりごまあえ さばのみそつけやき ごはん さわにわん	28 ちゅうかサラダ チンジャオロース ごはん にくだんごとはるさめのスープ	29 かふうあえ ハンバーグオニオンソース ごはん なつとんじる	30 ぶどう2こ ごまツナサラダ 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	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 800 kcal 中 800 kcal	小 661 kcal 中 779 kcal	小 548 kcal 中 810 kcal	小 679 kcal 中 824 kcal	小 579 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 27.9 g	小 28.3 g 中 32.9 g	小 19.9 g 中 30.8 g	小 27.2 g 中 32.4 g	小 18.7 g 中 22.5 g
塩分	小 2.6 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	ゆづにゅう ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく ツナ
き	たまねぎ ふき つきこん にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう きりほしだいこん こまつな しいたけ しらたき	たまねぎ ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん なす ゆうがお ごぼう つきこん ねぎ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ ビーマン こまつな キャベツ ぶどう
き	ごはん パンこ あぶら さとう ごま	ごはん さとう ねりごま	ごはん さとう かたくりこ ごま はるさめ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら カレールウ
こんだて	9/2 なつとうのごさいあえ いかのピリからやき ごはん とうふのみそしる	3 きりほしのかみかみサラダ ごまやきにく ごはん わかめスープ	4 グリーンサラダ 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 だいたいのサラダ スタミナどんのぐ 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 638 kcal 中 752 kcal	小 605 kcal 中 735 kcal	小 646 kcal 中 769 kcal	小 670 kcal 中 792 kcal	小 579 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 29.7 g 中 34.7 g	小 24.3 g 中 28.2 g	小 20.3 g 中 23.4 g	小 24.5 g 中 28.7 g	小 20.7 g 中 25.5 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 3.5 g 中 4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ベーコン	ぎゅうにゅう いわし あおりのり ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぶたにく だいたいのり ハム
き	にんじん のぎわな しそのみ たくあん ねぎ	たまねぎ にんじん ビーマン つきこん きりほしだいこん きゅうり こまつな コーン えのきたけ ねぎ	グリーンピース たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ	なす たまねぎ にんじん ビーマン こまつな だいこん ねぎ ごぼう ブルーベリー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり えのきたけ
き	ごはん さとう ごま じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも ホウワイトルウ パター	ごはん パンこ あぶら さとう かたくりこ	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも

★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！
7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がらめ ごはん いものこじる	10 はるさめとこまつなのあえもの しろみさかなのやくみソースかけ ごはん かぼちゃのみそじる	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 やながわぶつに	12 じゃがいものヒリからいため 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	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 699 kcal 中 822 kcal	小 632 kcal 中 748 kcal	小 656 kcal 中 937 kcal	小 593 kcal 中 742 kcal	小 593 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 32 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 24.7 g 中 36.6 g	小 25.3 g 中 29.8 g	小 18.1 g 中 21.4 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ えだまめ なす ほうれんそう きくもやし にんじん はくさい きぬさや ねぎ	ぎゅうにゅう たら ハム あぶらあげ わかめ みそ しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ	卵 きゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく たまご アスパラガス キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ なす ごぼう しいたけ	ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン ぶたにく にんじん たまねぎ にんにく いんげん つきこん ごぼう こまつな きりぼしだいこん しいたけ	たまご ぶたにく とりにく わかめ いか ベーコン ぎゅうにゅう コーン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう	ごはん さとう ごま じゃがいも くり ホワイトルウ バター ゼリー
こんだて	16日 敬老の日 17日 敬老の日 18日 敬老の日 19日 敬老の日 20日 敬老の日	17 ほうれんそうのごまあえ カレーのたつたあげ てっかみそ ごはん わかめとじゃがいものみそじる	18 しょうゆフレンチ まめなドライカレーのく ごはん ポテトスープ	19 きゅうりのゆかりあえ ぎぼのしょうがやき なし ごはん ごまとんじる	20 もやしのナムル 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	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 682 kcal 中 808 kcal	小 716 kcal 中 845 kcal	小 662 kcal 中 783 kcal	小 570 kcal 中 742 kcal	
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.2 g	小 26 g 中 30 g	小 27.8 g 中 33 g	小 24.3 g 中 28.8 g	
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ごはん カレイ わかめ あぶらあげ みそ だいず にんじん 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 だいず ベーコン たまねぎ にんじん えだまめ こまつな もやし コーン しめじ パセリ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ しょうが キャベツ もやし きゅうり ゆかり ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ なし	ぶたレバー ぶたにく ハム とうふ チーズ しょうが にんにく いんげん もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	ごはん じゃがいも ねりごま	ごはん じゃがいも ねりごま	
こんだて	24火 きゅうりのこんぶづけ ハンバーグゲチャップソース ごはん ワンダンスープ	25水 れいしゃぶサラダ レしゃもフライ2ほん ごはん あつあけのカレーそぼろに	26木 ツナサラダ チキンみそカツ ごはん きものこじる	27金 ヒリからきゅうり さばのみそに ごはん にくじゃが	30日 かりこりあえ かみかみどんのく むぎごはん まめまめじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	小:なし 中: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 665 kcal 中 801 kcal	小 631 kcal 中 914 kcal	小 701 kcal 中 825 kcal	小 597 kcal 中 731 kcal	小 639 kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 30.2 g	小 24.8 g 中 36.9 g	小 27.3 g 中 31.6 g	小 21.2 g 中 25.7 g	小 27 g 中 31.1 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ たまねぎ かぶ きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ もやし にんじん ねぎ いら	卵 きゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ とりにく もやし にんじん きゅうり たまねぎ しょうが いんげん しいたけ しらたき	ごはん とりにく みそ ツナ あぶらあげ とうふ キャベツ もやし にんじん まいたけ しめじ なめこ ねぎ こまつな	さば みそ ぶたにく しょうが きゅうり たまねぎ しらたき にんじん しいたけ いんげん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず きりぼしだいこん ごぼう にんじん つきこん ビーメン しょうが だいこん きゅうり ねぎ
き	ごはん あぶら さとう ワンタン	ごはん パンこ あぶら はるさめ さとう かたくりこ	ごはん パンこ あぶら	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも

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。