



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～

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刺激され、排便が促されます。

朝食もバランスよく!



	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月の三条産品 こまつな ほうれんそう なす じゃがいも ぶどう アスパラガス		給食の予定 8/25(木) 中学校給食開始 8/29(月) 小学校給食開始 8/30(火) 6年1組・3組なし 8/31(水) 6年2組・4組なし	8/25 きざみづけ さけのガーリックみそマヨやき ごはん なつのつべい	26 ひじきとツナのいために とうふハンバーグオニオンソース ごはん あさりいりみそしる
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal			小 - kcal 中 707 kcal	小 - kcal 中 708 kcal
	たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g			小 - g 中 30.3 g	小 - g 中 28.9 g
	塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満			小 - g 中 2.5 g	小 - g 中 3 g
	あかみどり	体を成長させるものになる食品			きゅうりゆう さけ みそ こんぶ とりこく あつあげ ちくわ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん たくあん とうがん なす ねぎ	きゅうりゆう とうふ ひじき ツナ あさり あぶらあげ みそ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ
	き	体をうごかすエネルギーのものになる食品			ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん さとう あぶら じゃがいも
こんだて	29 アップルシャーベット えだまめサラダ むぎごはん サマーハヤシソース	30 じゃがいものきんぴら かますのさいきょうやき ごはん あつあげのみそしる	31 アスパラいりフレンチサラダ なつやさいパワフルあげに ごはん とうふスープ 野菜の日献立	9/1 いとりりサラダ ししゃものいそべあげ ごはん わかめじる	2 ヨーグルトあえ だいたいりドライカレー *ごはんにのせてたべよう むぎごはん キャベツのスープ	
	エネルギー	小 652 kcal 中 772 kcal	小 574 kcal 中 695 kcal	小 655 kcal 中 768 kcal	小 581 kcal 中 688 kcal	小 673 kcal 中 792 kcal
	たんぱく質	小 2.2 g 中 25.3 g	小 26 g 中 31.5 g	小 25.8 g 中 29.5 g	小 20.9 g 中 23.9 g	小 24 g 中 27.5 g
	塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.2 g
	あかみどり	きゅうりゆう ぶたにく ハム かぼちゃ スツキーニ たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん えだまめ キャベツ きゅうり りんご	きゅうりゆう かます みそ さつまあげ あつあげ わかめ ごぼう にんじん あかピーマン さやいんげん ほうれんそう たまねぎ ねぎ	きゅうりゆう ぶたにく ハム とうふ なす かぼちゃ えだまめ こまつな キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	きゅうりゆう ししゃも あおりのわかめ ちくわ ハム あぶらあげ だいたず みそ いとりり もやし きゅうり にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ たまねぎ えのきたけ ねぎ	きゅうりゆう ぶたにく だいたず ウインナー ヨーグルト たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ りんご おとうろ はくとう ラ・フランス ごはん むぎ あぶら ルウ マカロニ セリー
	き	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん くるまふ あぶら さとう	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん むぎ あぶら ルウ マカロニ セリー
こんだて	5 キャベツのうめあえ シャキシャキそぼろどんのぐ *ごはんにのせてたべよう ごはん すましじる	6 おまめのサラダ レバーとポテのピリカラフル ごはん たまごスープ	7 じゃがベアソテー とりにくマスタードやき えだまめライス あさりいりミネストローネ	8 アーモンドあえ いわしのレモンに おつきみデザート ごはん おつきみだんごじる 十五夜献立	9 ぶどう ひじきのマリネ むぎごはん だいたずりボーウカレー	
	エネルギー	小 585 kcal 中 689 kcal	小 639 kcal 中 754 kcal	小 630 kcal 中 680 kcal	小 641 kcal 中 745 kcal	小 645 kcal 中 833 kcal
	たんぱく質	小 25.1 g 中 29 g	小 25.1 g 中 29.1 g	小 25.5 g 中 28.4 g	小 25.6 g 中 29.7 g	小 21 g 中 28.2 g
	塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.7 g 中 3.1 g
	あかみどり	きゅうりゆう ぶたにく とりにく だいたず わかめ とうふ	きゅうりゆう とりにく ぶたレバー だいたず ハム たまご	きゅうりゆう ベーコン あさり ウインナー とりにく	きゅうりゆう いわし とりにく あぶらあげ	きゅうりゆう ぶたにく だいたず ひじき ハム
	き	きりぼしだいこん たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん きゅうり うめ ねぎ えのきたけ こまつな	ピーマン パプリカ キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	えだまめ たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ セロリ トマト	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ しいたけ ごぼう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ アスパラガス ぶどう ごはん むぎ ルウ あぶら 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。



朝食をおいしく食べるためには・・・



朝食に備え、胃腸もじっく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



朝バタバタせず、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。

お手軽！朝食レシピ紹介

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

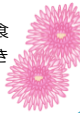
- レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
- のりはちぎって、レタスの上に乗せる。
- しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

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。



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。



旬のおさかな通信

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ください。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 もやしのナムル チンジャオロースー	13 フレンチサラダ ウインナーケチャップソース	14 こまつなのいそあえ まめコロッケ	15 ゆでえだまめ やきにく	16 きつかあえ さばのみそだれかけ
エネルギー	小 591 kcal 中 - kcal	小 642 kcal 中 794 kcal	小 625 kcal 中 745 kcal	小 595 kcal 中 701 kcal	小 593 kcal 中 698 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 - g	小 23.2 g 中 28 g	小 22.3 g 中 26.2 g	小 29.3 g 中 34 g	小 26.6 g 中 30.9 g
塩分	小 2 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.4 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン とうふ パプリカ たけのこ にんじん きゅうり もやし きくらげ だいこん には	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン なまクリーム チーズ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム	ぎゅうにゅう ひじき だいず あつあげ みそ こまつな キャベツ にんじん だいこん なす えのきたけ もやし ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ たまねぎ さやいんげん えだまめ なす にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ きくのはな ほうれんそう こまつな もやし ねぎ
き	ごはん あぶら かつくりこ さとう わんたん	パン さとう じゃがいも ルウ パター	ごはん さとう あぶら	ごはん あぶら さとう かつくりこ	ごはん さとう あぶら くるまふ じゃがいも かつくりこ
こんだて	19日 敬老の日	20 こんにゃくサラダ しゅうまい 2こ	21 のりずあえ いかのねぎしおやき	22 きりぼしだいこんサラダ ホキのなんばんづけ	23日 秋分の日
エネルギー	小 587 kcal 中 716 kcal	小 573 kcal 中 - kcal	小 627 kcal 中 729 kcal	小 627 kcal 中 729 kcal	
たんぱく質	小 27.3 g 中 32.7 g	小 29 g 中 - g	小 24.3 g 中 28.7 g	小 24.3 g 中 28.7 g	
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.7 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ にんじん ねぎ ほうさい キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いか のり サラダチキン ぶたにく とうふ みそ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごはん じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ホキ ツナ ぶたにく レアチーズいちご パプリカ たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん こまつな にんじん ごぼう えのきたけ ごはん あぶら さとう はるさめ		
き	給食のお米は 三条産コシヒカリ リです。	ごはん じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう	
こんだて	26 こまつなサラダ とりのからあげ	27 たくあんあえ あつやきたまご	28 なつとうのごさいあえ かぼちゃひきにくフライ	29 ひじきのいために とうふハンバーグオニオンソース	30 なし かいそうサラダ
エネルギー	小 655 kcal 中 774 kcal	小 650 kcal 中 766 kcal	小 639 kcal 中 765 kcal	小 605 kcal 中 - kcal	小 649 kcal 中 797 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 27.8 g	小 27.6 g 中 32 g	小 24.2 g 中 27.6 g	小 25.2 g 中 - g	小 27 g 中 32.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.4 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ハム もずく とうふ こまつな キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ しめじ もやし	ぎゅうにゅう なつとう ひじき とりにく あぶらあげ かぼちゃ にんじん こまつな たくあん キャベツ ねぎ	ぎゅうにゅう とうふ ひじき ぶたにく あさり あぶらあげ みそ たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず かいそう にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり とうもろこし なし
き	ごはん あぶら さとう かつくりこ	ごはん かつくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん さとう さとう

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ね。

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。