



令和4年度 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。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が刺激され、排便が促されます。

朝食もバランスよく!

副菜



体の調子を整える。
野菜・海藻・きのこなどのおかず

主菜



体温を上げ、体力を持続させる。
魚・肉・卵・大豆のおかず

主食



脳や体のエネルギー源。
ごはん・パン・めんなど

副菜(汁物)



体の調子を整える。

	月	火	水	木	金
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	給食の予定 8/25(木) 西鯉田小・月岡小・本成寺中給食開始 8/26(金) 第四中給食開始 8/29(月) 井栗小・旭小・保内小給食開始 9/ 5(月) 本成寺中なし 9/12(月) 第四中なし 9/21(水) 本成寺中1年2年なし、第四中なし 9/26(月) 西鯉田小なし		こまつなのおかかあえ だいずとひじきのチーズやき	ちゅうかサラダ こうやどうふいりすぶた
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal			小 585 kcal 中 691 kcal	小 654 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g			小 24.2 g 中 28 g	小 24.7 g 中 28.1 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満			小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	8・9月の三条産品 なす ぶどう じゃがいも ほうれんそう アスパラガス		とりにく ひじき だいず チーズ かつおぶし ツナ あぶらあげ わかめ みそ きゅうりにゅう たまねぎ にんじん こまつな きやべつ どうもろこし もやし だいこん ねぎ	ぶたにく こうやどうふ ハム もずく どうふ きゅうりにゅう にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きやべつ もやし きゅうり えのきだけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品			こめ あぶら ごま	こめ じゃがいも ごま あぶら ごまあぶら かたくりに
こんだて	29 きゅうりのこんがあえ やきにくどんのぐ	30 コーンおひたし さけのみそマヨやき	31 アスパラいりサラダ したたポークとなつやさいのあげに	9/1 ぶどう えだまめサラダ	2 こもきんぴら からあげ アイス(乳卵不使用)
エネルギー	小 570 kcal 中 680 kcal	小 588 kcal 中 782 kcal	小 650 kcal 中 768 kcal	小 654 kcal 中 776 kcal	小 793 kcal 中 916 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.8 g	小 25.2 g 中 36.1 g	小 24.6 g 中 28.4 g	小 22.8 g 中 26.5 g	小 25.1 g 中 28.6 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.3 g
あかみどり	ぶたにく みそ こんぶ どうふ あぶらあげ あさり きゅうりにゅう たまねぎ こほう たけのこ きゅうり きやべつ だいこん にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく	さけのみそマヨやき かつおぶし とりにく あつあげ きゅうりにゅう こまつな きやべつ しめじ にんじん どうもろこし とうがん きぬさや とうがら さいとう	なす かぼちゃ アスパラガス きやべつ きゅうり にんじん だいこん えのきだけ ねぎ こまつな こめ さとう あぶら かたくりに	ぶたにく ハム きゅうりにゅう かまぼこ きゅうりにゅう たまねぎ にんじん スッキーニ かぼちゃ マッシュルーム しめじ りんご にんにく きやべつ きゅうり えだまめ しょうが ぶどう	とりにく わかめ きつまあげ ベーコン きゅうりにゅう にんじん こほう いんげん しめじ こまつな たまねぎ
き	こめ むぎ あぶら さとう かたくりに	こめ じゃがいも さとう	こめ さとう あぶら かたくりに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも アイス
こんだて	5 きりほしだいこんサラダ カレーのレモンソース	6 フレンチサラダ ハンバーグケチャップソース	7 たくあんあえ アジのなんぼんづけ	8 きやべつのつめおかかあえ そぼろどんのぐ	9 きつかあえ おつきさまみたいなたまごやき おつきみデザート
エネルギー	小 630 kcal 中 816 kcal	小 627 kcal 中 771 kcal	小 661 kcal 中 788 kcal	小 595 kcal 中 704 kcal	小 616 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 41.2 g	小 24.7 g 中 29.4 g	小 28.8 g 中 33.8 g	小 25.8 g 中 29.8 g	小 21.3 g 中 24.2 g
塩分	小 2.4 g 中 3.3 g	小 3.4 g 中 4.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あかみどり	カレー わかめ どうふ サラダチキン あぶらあげ みそ きゅうりにゅう きりほしだいこん きやべつ にんじん ほうれんそう ねぎ レモン	ハンバーグ ハム ベーコン どうにゅう きゅうりにゅう きやべつ きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ	アジ あつあげ とりひきにく きゅうりにゅう たまねぎ ピーマン にんじん きやべつ たくあん きゅうり もやし いんげん ほしほしいたけ しょうが	ぶたひきにく とりひきにく ツナ みそ かつおぶし あぶらあげ どうふ きゅうりにゅう たまねぎ えだまめ きやべつ きゅうり にんじん うめほし まいたけ しめじ なめこ ねぎ こまつな しょうが	たまごやき どうふ かまぼこ きゅうりにゅう きくのはな ほうれんそう もやし にんじん ねぎ こまつな えのきだけ こほう ほしほしいたけ こめ くり さとう しらたまもち おつきみデザート
き	こめ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	こむぎパン さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま かたくりに	こめ さとう あぶら	こめ くり さとう しらたまもち おつきみデザート

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。



令和4年度

8・9月 きゅうしょくたより ②

高南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

朝食をおいしく食べるためには・・・



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。



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。

寝る前の間食は控えましょう。

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、レタスの上にのせる。
- 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。



もぎわい！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。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 じゃがベーコン とりにくのマスタードやき	13 ごまつなのいそあえ だいずフライ	14 ツナとひじきのいため いかのねぎしおやき	15 なし かいそうサラダ	16 ごまびたし さばのみそだれかけ
エネルギー	小 668 kcal 中 794 kcal	小 635 kcal 中 755 kcal	小 581 kcal 中 686 kcal	小 672 kcal 中 791 kcal	小 624 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.8 g	小 25.7 g 中 30.1 g	小 29.3 g 中 34 g	小 26.4 g 中 31 g	小 26.3 g 中 30.7 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	あさり とりにくのマスタードやき ベーコン ぎゅうにゅう	だいずフライ かまぼこ のり あつあげ みそ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	いか ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたひじにく だいず わかめ かいそう かまぼこ ぎゅうにゅう	さば みそ かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー トマト	ごまつな もやし にんじん だいこん ねぎ なす	にんじん いんげん ごぼう だいこん しめじ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム きゃべつ きゅうり	きゃべつ ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ ねぎ
き	こめ じゃがいも あぶら マカロニ	こめ アーモンド ごま さとう あぶら	こめ さとう じゃがいも ごま	こめごめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめ さとう かたくりご くるまふ じゃがいも
こんだて	19日 敬老の日 ほや ま	20 ぶどうヨーグルト ひじきサラダ	21 なつとうのごさいあえ メバルのたつた	22 もやしナムル チンジャオロース	23日 秋分の日 フレッシュ通信「梨」
エネルギー	小 699 kcal 中 819 kcal	小 637 kcal 中 754 kcal	小 574 kcal 中 678 kcal	小 624 kcal 中 736 kcal	小 597 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.3 g	小 28.3 g 中 32.9 g	小 24.7 g 中 28.4 g	小 24.7 g 中 28.4 g	小 24.3 g 中 27.7 g
塩分	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく だいず ひじき ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	メバル なつとう あぶらあげ みそ うちまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム とりひじにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン たけのこ もやし にんじん ほししいたけ きゅうり	とうふハンバーグ ツナのり とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	りんご たまねぎ りんご きゅうり きゃべつ	にんじん のぎわな たくあん ほうれんそう えのきだけ	たまねぎ しょうが にんにく	たまねぎ しょうが にんにく	たまねぎ ほうれんそう もやし なめこ にんじん だいこん
き	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カレールウ	こめ じゃがいも さとう さとう ごま かたくりご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら ごま さとう かたくりご ワンタン	こめ さとう
こんだて	26 おまめサラダ さかなとポテトのピリカラフル	27 ハンサンスー ぎょうざ	28 ほくほくポテトため かますのさいきょうやき	29 こもくはるさめため かぼちゃひじにくフライ	30 のりずあえ とうふハンバーグオニオンソース
エネルギー	小 633 kcal 中 748 kcal	小 625 kcal 中 748 kcal	小 632 kcal 中 750 kcal	小 621 kcal 中 725 kcal	小 597 kcal 中 704 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28 g	小 23.5 g 中 27.5 g	小 26.8 g 中 31.5 g	小 22.1 g 中 25 g	小 24.3 g 中 27.7 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	メルルーサー もずく だいず ハム あぶらあげ なると みそ とうふ ぎゅうにゅう	ぎょうざ ハム とうふ ぶたひじにく みそ ぎゅうにゅう	かますずさいきょうやき ぶたにく レアチーズいちご ぎゅうにゅう	かぼちゃひじにくフライ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ ツナのり とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	きゃべつ にんじん ごまつな ねぎ えのきだけ	にんじん ごまつな きゃべつ ねぎ なら 干しいたけ	にんじん エリンギ いんげん ごぼう ごまつな きりしいたけ	えだまめ にんじん たけのこ なら きゃべつ ごまつな ねぎ	たまねぎ ほうれんそう もやし なめこ にんじん だいこん
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりご	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	こめ 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 からご覧いただけます。