



2024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。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。

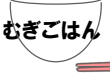
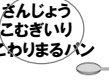
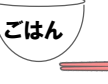
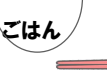
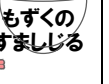
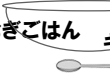
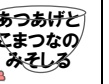
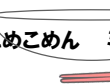
8・9月の給食の予定



8月27日(火) 本成寺中 給食開始
8月28日(水) 月岡小、第四中 給食開始
8月29日(木) 西鱈田小 給食開始
9月2日(月) 井栗小、保内小、旭小 給食開始
西鱈田小特別支援なし
西鱈田小3年なし
9月5日(木) 本成寺中なし
9月17日(火) 旭小なし
9月27日(金) 西鱈田小、井栗小、第四中なし
9月30日(月)

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。



月		火		水		木		金		
こんだて	郷土料理紹介 「糸うりの酢の物」		27 しょうゆフレンチ かぼちゃのチーズやき	28 いとりのあえもの あつあげのちゅうかいため	29 のりずあえ しろみぎかなのマヨコーンやき	30 しおこんぶのそくせきつけ なつやさいとふのあげに	野菜の日献立			
	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。		 	 	 	 				
	エネルギー		小 588 kcal 中 697 kcal	小 600 kcal 中 705 kcal	小 576 kcal 中 680 kcal	小 600 kcal 中 711 kcal	エネルギー			
	たんぱく質		小 25.7 g 中 29.2 g	小 23.9 g 中 27.4 g	小 25.8 g 中 30.2 g	小 23.5 g 中 26.8 g	たんぱく質			
	塩分		小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 1.9 g	塩分			
あか			ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく チーズ ハム ベーコン かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん しめじ こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ あぶらあげ みそ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ とうり もやし きゅうり だいこん えのき はくさい しょうが こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ のり ぶたにく とうふ コーン こまつな もやし キャベツ にんじん なす とうがん ねぎ こんにゃく こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず こんぶ とうふ なす かぼちゃ だいこん キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのき ねぎ しょうが しらす こめ ふ あぶら さとう ごま				
	9/2 ビビンバ(ナムル) ビビンバに(くいたため) *むぎごはんのにせてたべよう		3 コーンサラダ エビカツ *パンにはさんでたべよう	4 こまつなのおかかあえ あじのこうみやき	5 アスパラいりきんぴら とりにくのレモンあえ	6 こんにゃくサラダ れいとうみかん				
	 		 	 	 	 				
	エネルギー		小 588 kcal 中 697 kcal	小 551 kcal 中 695 kcal	小 643 kcal 中 765 kcal	小 678 kcal 中 801 kcal	小 687 kcal 中 813 kcal	エネルギー		
	たんぱく質		小 25.7 g 中 29.2 g	小 22.2 g 中 28.6 g	小 25.8 g 中 30.3 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 22.6 g 中 25.9 g	たんぱく質		
みどり	塩分		小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	塩分		
	あか		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう えび ベーコン	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ かまぼこ もずく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ			
	き		ぜんまい たけのこ たまねぎ しいたけ こまつな もやし キャベツ にら ねぎ にんにく こめ むぎ あぶら さとう ごま ワンタン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	こまつな もやし にんじん コーン チンゲンサイ えのき にら ねぎ メンマ	ごぼう にんじん アスパラガス えのき ねぎ ほうれんそう レモン こんにゃく	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ トマト キャベツ きゅうり にんにく みかん こんにゃく しょうが にんにく こめ むぎ あぶら ごま カレールウ			
	き		9 きっかあえ さつまいもコロツケ	10 こまつなとチーズのサラダ てりやきチキン	11 かいそうサラダ ハンバーグデミソース のりつくだに プリン	12 ゆかりあえ いかとだいずのあげに	13 フルーツサラダ チーズオムレツ			
	こんだて		 	 	 	 	 			
みどり	重陽の節句献立		井栗小リクエスト献立							
	エネルギー		小 591 kcal 中 704 kcal	小 629 kcal 中 740 kcal	小 668 kcal 中 803 kcal	小 612 kcal 中 721 kcal	小 728 kcal 中 904 kcal	エネルギー		
	たんぱく質		小 20.2 g 中 23.3 g	小 27.2 g 中 31.4 g	小 27.9 g 中 33.1 g	小 24.8 g 中 28.5 g	小 31.4 g 中 37.7 g	たんぱく質		
	塩分		小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.5 g	塩分		
	あか		ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ベーコン わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう のり ぶたにく とりにく わかめ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう いか だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ			
き	き		まいたけ きくのはな ほうれんそう にんじん なす たまねぎ えのき もやし	こまつな キャベツ コーン えのき もやし にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな にんじん ねぎ えのき	にんじん たまねぎ ぶなしめじ セロリー トマト きゃべつ きゅうり あまなつ しょうが にんにく			
	き		こめ あぶら さつまいも	こめ あぶら	こめ ごま ごまあぶら はるさめ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめごめん あぶら ハヤシルウ			

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《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。

★エネルギー・たんばく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

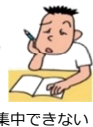


貧血に気をつけよう

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べず、下のような症状があらわれます。



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、鉄分が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	
16	敬老の日	17	きりぼしだいこんのいために 牛乳 かれいのやくみソース じゅうごやデザート	18	ひじきサラダ 牛乳 シャキシャキそぼろどんぐり *ごはんはんにのせてたべよう	19	くきわかめのきんぴら 牛乳 さばのおこうじやき 食育の日	20	グリーンサラダ なし 牛乳
こんだて	敬老の日	こんだて	ごはん すましじる	こんだて	ごはん たまごスープ	こんだて	ごはん ごまみそじる	こんだて	むぎごはん ハヤシソース
エネルギー		エネルギー	十五夜献立	エネルギー		エネルギー	食育の日献立	エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質	小 632 kcal 中 748 kcal 小 25.1 g 中 29.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g	たんぱく質	小 620 kcal 中 735 kcal 小 27.5 g 中 32 g 小 2.1 g 中 2.4 g	たんぱく質	小 680 kcal 中 808 kcal 小 26.8 g 中 31.4 g 小 1.9 g 中 2.3 g	たんぱく質	小 630 kcal 中 753 kcal 小 22.2 g 中 25.7 g 小 2.3 g 中 2.6 g
塩分		塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	塩分	小 2.3 g 中 2.6 g
あか		あか	ぎゅうにゅう かれい ツナ わかめ かまぼこ とうふ ねぎ きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん きぬさや えのき しらすたき こめ あぶら さとう ごまあぶら	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ツナ ひじき ハム ベーコン たまご きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ まきゅうり もやし コーン えのき ほうれんそう しょうが こめ さとう あぶら ごまあぶら	あか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くきわかめ さつまあげ あつあげ みそ にんじん ごぼう だいこん えのき こまつな こんにゃく こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ コーン なし こめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシソース
みどり		みどり		みどり		みどり		みどり	
き		き		き		き		き	
23	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。	24	しそのみあえ 牛乳 いわしのかばやき	25	バンバンジー 牛乳 きょうざ	26	ヨーグルトあえ 牛乳 ドライカレー *むぎごはんはんにのせてたべよう	27	なっとうあえ 牛乳 七しゃものいそべあげ
こんだて	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。	こんだて	ごはん わかめの みそじる	こんだて	ごはん マーボー あつあげ	こんだて	むぎごはん やさいの コンソメに	こんだて	ごはん なめこじる
エネルギー		エネルギー	小 635 kcal 中 757 kcal 小 24.4 g 中 28.2 g 小 2.7 g 中 3.5 g	エネルギー	小 694 kcal 中 825 kcal 小 28 g 中 32.7 g 小 2.2 g 中 2.5 g	エネルギー	小 624 kcal 中 743 kcal 小 21.8 g 中 24.9 g 小 1.9 g 中 2.3 g	エネルギー	小 639 kcal 中 759 kcal 小 27.2 g 中 31.7 g 小 2.6 g 中 3.1 g
たんぱく質		たんぱく質	小 24.4 g 中 28.2 g 小 2.7 g 中 3.5 g	たんぱく質	小 28 g 中 32.7 g 小 2.2 g 中 2.5 g	たんぱく質	小 21.8 g 中 24.9 g 小 1.9 g 中 2.3 g	たんぱく質	小 27.2 g 中 31.7 g 小 2.6 g 中 3.1 g
塩分		塩分	小 2.7 g 中 3.5 g	塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	塩分	小 2.6 g 中 3.1 g
あか		あか	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ みそ いわし キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しそ こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とり あつあげ みそ もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ にら しいたけ たけのこ しょうが にんにく こめ ごま さとう あぶら	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト ウインナー たまねぎ にんじん トマト みかん もも キャベツ こまつな しょうが にんにく こめ むぎ あぶら じゃがいも カレーウ	あか	ぎゅうにゅう ししゃも なっとう とうふ みそ わかめ にんじん だいこん のぎわな なめこ ねぎ こめ あぶら ごま じゃがいも
みどり		みどり		みどり		みどり		みどり	
き		き		き		き		き	
30	いそかあえ 牛乳 さくさくつくね	基準	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	～給食生まれのごちそう紹介～ 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。三条市のお店でも、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】				今月の三条産品 アスパラガス ほうれんそう こまつな なし 給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。	
こんだて	いそかあえ 牛乳 さくさくつくね	基準	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	～給食生まれのごちそう紹介～ 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。三条市のお店でも、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】				今月の三条産品 アスパラガス ほうれんそう こまつな なし 給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。	
エネルギー	小 598 kcal 中 711 kcal 小 26 g 中 29.8 g 小 1.8 g 中 2.2 g	エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6～31.8g 中 27.5～42.4g 小 2 g 中 2.5 g	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。三条市のお店でも、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】				給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。	
たんぱく質	小 26 g 中 29.8 g 小 1.8 g 中 2.2 g	たんぱく質	小 20.6～31.8g 中 27.5～42.4g 小 2 g 中 2.5 g						
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	塩分	小 2 g 中 2.5 g						
あか	ぎゅうにゅう とりくに ぶたにく とうふ かまぼこ のり とうふ れんこん しいたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん えのき こまつな こめ さとう	あか	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のになる食品						
みどり		みどり							
き		き							

割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「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。