嵐南小学校調理場
Tel （33）2124
Fax （33）2125

2019年 8・9月 きゅうしょくだより ①

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

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。

朝食の３つの効果

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。

朝食も「おぜんの形」でバランスよく！

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・9月の予定

【小学校】		【中学校】	
8/29	開始	8/26	開始
9/18	6年なし親善陸上大会	9/2	なし 体育祭振替休業日
9/20	6年なし親善陸上大会予備日	9/9	なし 体育祭予備日
9/27	なし ペア遠足	9/25	なし 新人大会・学力テスト
9/30	なし ペア遠足予備日		

	月	火	水	木	金
こんだて	8/26 中学校 開始 アスパラガスのサラダ てづくりチーズハンバーグ ごはん ポテトスープ	27 わかめのツナあえ いろどりなつやさいどんのぐ むぎごはん モロヘイヤのみそしる	28 じゃこサラダ ぶたにくみそマヨネーズやき ごはん レタススープ	29 小学校 開始 ひじきとちくわのサラダ きょほう むぎごはん なつやさいカレー	30 ラタトュイユ あじフライ むぎちゃ ヨーグルト えだまめライス うみのさちスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 － kcal 中 854 kcal	小 － kcal 中 737 kcal	小 － kcal 中 820 kcal	小 565 kcal 中 829 kcal	小 606 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 － g 中 30.9 g	小 － g 中 30 g	小 － g 中 31.6 g	小 15.5 g 中 25.6 g	小 22.1 g 中 25.8 g
塩分	小 － g 中 3.6 g	小 － g 中 3.1 g	小 － g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ,ハム,ベーコン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,みそ,チーズ,わかめ,ツナ,とうふ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ,ツナ,ベーコン	ぶたにく,だいず,ひじき,ちくわ ぎゅうにゅう	あじ,ベーコン,えび,あさり,なると,わかめ,ヨーグルト
みどり	たまねぎ,アスパラガス,きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,にんじん,こまつな	たまねぎ,なす,あかピーマン,トマト,きゅうり,きゃべつ,にんじん,もやし,とうもろこし,えのきたけ,モロヘイヤ	こまつな,もやし,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,レタス	にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,なす,ズッキーニ,トマト,りんご,きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,きょほう	えだまめ,たまねぎ,ピーマン,ズッキーニ,なす,トマト,にんじん,キャベツ,えのきたけ
き	こめ、パンこ,さとう,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,さとう,あぶら,ごま,じゃがいも	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	こめ,むぎ,あぶら,さとう	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら,さとう
こんだて	9/2 中学校 なし じゃこサラダ ぶたにくみそマヨネーズやき ごはん レタススープ	3 なすのみそいため いわしのそべフライ 減塩ポイント のりや野菜のうまみを生かしました！ ごはん かんぴょうのかきたまじる 減塩献立	4 こんにゃくサラダ オムレツ カレーピラフ かぼちゃスープ	5 アスパラのおかかあえ とりしおからあげ ごはん なすのやながわふう	6 だいずのカレードレッシング スタミナどんのぐ のむヨーグルト 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 692 kcal 中 － kcal	小 664 kcal 中 789 kcal	小 645 kcal 中 771 kcal	小 750 kcal 中 885 kcal	小 611 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 － g	小 26.7 g 中 31.3 g	小 20.3 g 中 23.6 g	小 30.3 g 中 35.3 g	小 25.6 g 中 30 g
塩分	小 2.1 g 中 － g	小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ちりめんじゃこ,ツナ,ベーコン	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,たまご,いわし,あおのり	ぎゅうにゅう,わかめ,ベーコン,なまクリーム,とりにく,たまご	ぎゅうにゅう,とりにく,かつおぶし,ぶたにく,たまご	ヨーグルト,ぶたにく,うずらたまご,だいず,ツナ,もずく,なると,とうふ
みどり	こまつな,もやし,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,レタス	なす,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,えのきたけ,さやえんどう,かんぴょう	きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,マッシュルーム,グリンピース	アスパラガス,もやし,きゃべつ,とうもろこし,たまねぎ,なす,にんじん,さやいんげん,しいたけ,ごぼう	にんじん,たまねぎ,なす,あかピーマン,ピーマン,きゃべつ,きゅうり,とうもろこし,たけのこ,えのきたけ,ねぎ
き	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ,こむぎこ	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ	こめ,さとう,かたくりこ,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくりこ

★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。

2019年　8・9月　きゅうしょくだより　②

嵐南小学校調理場
Tel　(33) 2124
Fax　(33) 2125

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、炒り卵にしておく。
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 好みで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、しらすで　→「**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も手伝えます！プチ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。

フレッシュ通信 ～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ね。

8・9月の三条産品

	月	火	水	木	金
こんだて	9 中学校　なし にんじんサラダ タラとポテトのチリソース ごはん　みそスープ	10 じゃがいもピリカラいため かますのさいきょうやき ブルーベリーゼリー ごはん　さわにわん	11 バンサンスー ポークシューマイ キムたくチャーハン　チンゲンサイスープ	12 ごまあえ たちうおのたつたあげ てっかみそ ごはん　じゃがいものみそしる	13 かいそうサラダ　むぎちゃ ハンバーグ おつきみデザート コーンライス　くりいりシチュー 十五夜献立
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみきゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 656 kcal　中 － kcal	小 621 kcal　中 722 kcal	小 501 kcal　中 774 kcal	小 614 kcal　中 721 kcal	小 698 kcal　中 803 kcal
たんぱく質	小 27.2 g　中 － g	小 25.2 g　中 29.1 g	小 18.7 g　中 31 g	小 19.3 g　中 22 g	小 19.8 g　中 22 g
塩分	小 2.9 g　中 － g	小 2 g　中 2.4 g	小 2.6 g　中 3.5 g	小 2.1 g　中 2.4 g	小 3.3 g　中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう,たら,ツナ,ぶたにく,とうふ,みそ	ぎゅうにゅう,かます,みそ,ベーコン,ぶたにく	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム,ベーコン,とうふ	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,わかめ,みそ,だいず,たちうお	とりにく,ぶたにく,かいそう,ツナ,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム
みどり	ねぎ,にんじん,たまねぎ,きゅうり,きゃべつ,えのきたけ,にら	にんじん,さやいんげん,えのきたけ,きりぼしだいこん,しいたけ,たけのこ,こまつな,ブルーベリー	ねぎ,たくあん,はくさい,もやし,きゅうり,たまねぎ,にんじん,たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ,ごぼう	きゃべつ,ほうれんそう,にんじん,もやし,だいこん,ねぎ,えのきたけ,ごぼう	とうもろこし,きゃべつ,きゅうり,にんじん,たまねぎ,しめじ,りんご,レモン
き	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう,かたくりこ	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう	こめ,あぶら,はるさめ,さとう,ごま,こむぎこ	こめ,あぶら,さとう,ごま,じゃがいも	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも,くりかたくりこ
こんだて	16日　敬老の日 23日　秋分の日	17 ひじきとだいずのサラダ なし むぎごはん　カレー	18 もやしのナムル スタミナあげ ごはん　だいこんととうふのスープ	19 ごまいりゆかりあえ　毎月19日は食育の日 さばのしょうがやき ラグビーボールチーズ ごはん　とんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 うめなっとうあえ　むぎちゃ いかのみそやき ももヨーグルト ごはん　あおなのみそしる
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	
エネルギー		小 735 kcal　中 863 kcal	小 658 kcal　中 778 kcal	小 664 kcal　中 793 kcal	小 539 kcal　中 686 kcal
たんぱく質		小 23.7 g　中 26.7 g	小 25.4 g　中 29.2 g	小 30.7 g　中 36.4 g	小 25.3 g　中 30.7 g
塩分		小 3.1 g　中 3.6 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.5 g　中 3 g	小 2.5 g　中 3.1 g
あか		ぎゅうにゅう,レバーウインナー,ぶたにく,だいず,ひじき,ツナ	ぎゅうにゅう,とりにく,レバーウインナー,ハム,かまぼこ,とうふ	ぎゅうにゅう,さば,ぶたにく,とうふ,みそ,チーズ	いか,みそ,とりにく,なっとう,あぶらあげ,ヨーグルト
みどり		にんじん,たまねぎ,トマト,りんご,きゅうり,きゃべつ,なし	レモン,きゅうり,もやし,とうもろこし,たまねぎ,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	きゃべつ,きゅうり,にんじん,だいこん,ねぎ,しょうが,ごぼう	にんじん,こまつな,もやし,だいこん,たくあん,えのきたけ,うめ,もも
き		こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう	こめ,かたくりこ,じゃがいも,あぶら,さとう	こめ,ごま,じゃがいも	こめ,さとう,じゃがいも,あぶら
こんだて	24（火） こまつなとはるさめのあまずあえ かれいのやくみソース ごはん　かぼちゃのみそしる	25（水）　中学校　なし きっかあえ あきナスとぶたにくのあげがらめ ごはん　わかめのみそしる	26（木） きゅうりのピリからあえ さばのみそに ごはん　にくじゃが	27（金）　小学校　なし チキンとやさいのあえもの かぼちゃコロッケ　むぎちゃ わかめごはん　あさりいりみそしる	30（月）　小学校　なし たくあんあえ ししゃものおこのみあげ ごはん　あつあげのカレーそぼろに
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
エネルギー	小 659 kcal　中 778 kcal	小 587 kcal　中 － kcal	小 683 kcal　中 812 kcal	小 － kcal　中 709 kcal	小 － kcal　中 867 kcal
たんぱく質	小 25.5 g　中 29.6 g	小 22.1 g　中 － g	小 26.6 g　中 31.3 g	小 － g　中 23.1 g	小 － g　中 32.4 g
塩分	小 2.5 g　中 2.8 g	小 2.6 g　中 － g	小 2.2 g　中 2.6 g	小 － g　中 3.2 g	小 － g　中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう,かれい,かまぼこ,あぶらあげ,みそ	ぶたにく,かまぼこ,わかめ,とうふ,みそ	さば,みそ,ぶたにく,	わかめ,ぶたにく,チーズ,とりにく,あさり,とうふ,みそ	ししゃも,あおのり,こんぶ,あつあげ,ぶたにく,ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし,かぼちゃ,きゃべつ,たまねぎ,しめじ,しょうが	なす,えだまめ,もやし,きゃべつ,ほうれんそう,きく,にんじん,ねぎ,だいこん	きゅうり,きゃべつ,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,しいたけ,しょうが	たまねぎ,かぼちゃ,こまつな,きゃべつ,にんじん,だいこん,ねぎ,えのきたけ,ごぼう	しょうが,きゃべつ,きゅうり,にんじん,たくあん,たまねぎ,しいたけ,もやし
き	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,はるさめ,こむぎこ	こめ,かたくりこ,くるまふ,あぶら,さとう,さといも	こめ,じゃがいも,ごま,あぶら	こめ,バター,さとう,じゃがいも,こむぎこ,パンこ,あぶら,ごま	こめ,こむぎこ,あぶら,ごま,さとう,かたくりこ

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。