



2024年

# 8・9月 きゅうしょくだより

①

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

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、寝ている時も動いているので、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を刺激され、排便が促されます。

## 8・9月の給食の予定



- 8月26日(月) 第一中 給食開始
- 8月30日(金) 嵐南小 給食開始
- 9月24日(火) 第一中 給食なし
- 9月27日(金) 第一中2年生 給食なし

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	26 いとりのちゅうかサラダ いろうりなつやさいどん むぎごはん トマトじる	27 なすみそ ししゃものいそべあげ ごはん おろしじる	28 しょうゆフレンチ あつあげのマヨグラタン えだまめコーンライス ミネストローネ	29 いそどれあえ とりにくのしおからあげ ごはん とうふのみそじる	30 セレクトデザート イタリアンサラダ むぎごはん かぼちゃのキーマカレー
エネルギー	小 716 kcal 中 716 kcal	小 721 kcal 中 721 kcal	小 775 kcal 中 775 kcal	小 752 kcal 中 752 kcal	小 675 kcal 中 813 kcal
たんぱく質	小 32.4 g 中 32.4 g	小 27.1 g 中 27.1 g	小 30.9 g 中 30.9 g	小 29.5 g 中 29.5 g	小 22.3 g 中 26.3 g
塩分	小 3.0 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.1 g	小 3.2 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チーズ ハム ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム
みどり	にんじん アスパラガス たまねぎ なす パプリカ えだまめ いとうり もやし きゅうり とうがら オクラ トマト	にんじん なす たまねぎ ピーマン だいこん えのきたけ こまつな	にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ パプリカ ほうれんそう もやし キャベツ しめじ トマト	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム トマト パプリカ えだまめ キャベツ こまつな
き	ごはん むぎ かたくに あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくに	ごはん あぶら じゃがいも しろいんげんまめ ノンエッグマヨネーズ マカロニ	ごはん さとう かたくに あぶら	ごはん あぶら むぎ カレールウ セレクトデザート
こんだて	9/2 はるさめサラダ チンジャオロース ごはん キムチじる	3 ラーメンサラダ しろみぎかなのマヨコーンやき ごはん とうがんにいりけんちんじる	4 なつどうのごさいあえ あつやきたまご ごはん にくじゃが	5 しそのみあえ いわしのやくみソース ごはん わかめのみそじる	6 パンパンジーサラダ ぎょうぎ2こ ごはん マーボーあつあげ
エネルギー	小 599 kcal 中 716 kcal	小 602 kcal 中 722 kcal	小 604 kcal 中 712 kcal	小 609 kcal 中 733 kcal	小 657 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.5 g	小 24.6 g 中 28.9 g	小 25.5 g 中 29.8 g	小 23.8 g 中 28 g	小 27.1 g 中 32.4 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ ハム あつあげ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なつどう ひじき	ぎゅうにゅう いわし わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ だいず
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しいたけ もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり とうがら ごぼう ねぎ しいたけ	にんじん こまつな たくあん たまねぎ しいたけ さやいんげん	にんじん ねぎ キャベツ こまつな きゅうり しそのみ だいこん えのきたけ	にんじん もやし きゅうり しいたけ チンゲンサイ たら ねぎ たまねぎ
き	ごはん さとう あぶら はるさめ かたくに じゃがいも	ごはん めん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう あぶら かたくに	ごはん ごま さとう あぶら かたくに
こんだて	9 きっかあえ くりコロッケ まいたけごはん なすのみそじる 重陽の節句献立	10 わふうマカロニサラダ あじのこうみやき ごはん かきたまじる	11 しおこんぶあえ なすとくるまふのあげに ごはん わふうしょうがスープ	12 ぶどう2こ かいそうサラダ こめこめん みートソース	13 うめおかかあえ おつきみハンバーグ おつきみだいふく ごはん いものこじる お月見献立
エネルギー	小 597 kcal 中 717 kcal	小 623 kcal 中 726 kcal	小 623 kcal 中 741 kcal	小 668 kcal 中 828 kcal	小 657 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 20.1 g 中 23 g	小 28.9 g 中 33.6 g	小 23.8 g 中 27.6 g	小 27.5 g 中 33.8 g	小 26.9 g 中 29.4 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.5 g 中 1.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 3.0 g	小 1.9 g 中 2.3 g
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 あじ ツナ かつおぶし たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし とうふ
みどり	にんじん まいたけ きくのはな ほうれんそう もやし なす たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	にんじん なす かぼちゃ えだまめ だいこん キャベツ しょうが きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ きゅうり ぶどう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし きゅうり うめ だいこん しいたけ ねぎ
き	ごはん くり あぶら さとう	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん くるまふ かたくに あぶら さとう	めん あぶら ハヤシルウ	ごはん さとう さいとも おつきみだいふく

★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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧いただけます。



# 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ばず、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めです。
- ★青菜、あさり、ひじき、レバー、大豆製品など、鉄分の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

### \*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
<p>16 敬老の日</p> <p>フレッシュ通信「梨」</p> <p>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。</p>	<p>17</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら 牛乳</p> <p>とりにくのレモンあえ</p> <p>ごはん もずくのおすまし</p>	<p>18</p> <p>チヨレギサラダ 牛乳</p> <p>ぶたにくのキムチいため</p> <p>ごはん みそワタンスープ</p>	<p>19</p> <p>ごもくひじき 牛乳</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>ごはん ごまみそしる</p> <p>食育の日献立 食育の日</p>	<p>20</p> <p>なし 牛乳</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>むぎごはん かぼちゃときのこのハヤシソース</p>
<p>23</p> <p>郷土料理紹介「糸うりの酢物」</p> <p>南瓜（かぼちゃ）の仲間、加熱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。</p>	<p>24</p> <p>フレンチサラダ 牛乳</p> <p>だいたしとひじきのチーズやき</p> <p>さんじょうごまぎいりかぼちゃパン</p> <p>あさりいじりミルクスープ</p>	<p>25</p> <p>きりぼしのじゃごサラダ 牛乳</p> <p>ねぎしおぶたどんのぐ</p> <p>ごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>26</p> <p>ゆかりあえ 牛乳</p> <p>いかのかりんあけ</p> <p>ごはん あつあげとやさいのうまに</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>もものヨーグルト コンソメスープ</p> <p>カレーふうみ むぎごはん チリコンカーネ</p>
<p>30</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳</p> <p>主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p> <p>ごはん</p>	<p>～給食生まれのごちそう紹介～</p> <p>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。</p> <p>今月は</p> <p>鶏肉のレモンあえ</p> <p>を紹介しします。</p> <p>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】</p>		
<p>29</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>28</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>27</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>26</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>	<p>25</p> <p>ごまつなごまいため 牛乳</p> <p>かぼちゃのひきにくフライ</p> <p>ごはん なめこのみそしる</p>

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「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。

## 今月の三条産品

アスパラガス

ごまつな

ほうれんそう

なし

給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。