2019年　8・9月　きゅうしょくだより　①

栄学校給食共同調理場
Tel （45）5084
Fax（45）5084

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。

今月の予定

- 8/26（月）　栄中　給食開始
- 8/28（水）　大面小　給食開始
- 8/29（木）　栄中央小・栄北小　給食開始
- 9/2（月）　大面小　給食なし
- 9/5（木）　大面小　なかよし給食
- 9/6(金)　大面小1・2年　給食なし
- 9/9(月)・10(火)　栄中　給食なし
- 9/18(水)・20(金) 小学6年給食なし
- 9/19(木)　栄中央小　1年なし
- 9/25(水)　栄中　1・2年なし
- 9/25(水)・26(木)　栄北小　給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/26 はるさめサラダ ウインナーチーズはるまき ごはん みそキムチスープ	27 カレーきんぴら さけのコーンマヨやき ごはん あつあげのみそしる	28 ひじきのマリネ なすのミートグラタン ごはん たまごとコーンのスープ	29 ラタトゥイユ アジフライ えだまめライス キャベツスープ	30 チーズサラダ ぶどう（2こ） むぎごはん　なつやさいカレー むぎちゃ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 － kcal　中 813 kcal	小 － kcal　中 737 kcal	小 551 kcal　中 817 kcal	小 613 kcal　中 735 kcal	小 584 kcal　中 720 kcal
たんぱく質	小 － g　中 27.4 g	小 － g　中 31 g	小 19.8 g　中 30.6 g	小 24.8 g　中 29.2 g	小 15.7 g　中 19.2 g
塩分	小 － g　中 3.2 g	小 － g　中 2.4 g	小 2.8 g　中 3.6 g	小 2.7 g　中 3.2 g	小 3.2 g　中 3.7 g
あか	ウインナー、チーズ、ハム とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	さけ、わかめ、あつあげ みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、チーズ、ひじき ハム、とうふ、たまご、中のみぎゅうにゅう	アジ、ベーコン ウインナー、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう チーズ
みどり	きゅうり、にんじん、もやし キャベツ、にら、たまねぎ えのきたけ、はくさい	コーン、ごぼう、にんじん アスパラガス、キャベツ ねぎ、えのきたけ	なす、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ えのきたけ、コーン	えだまめ、なす、たまねぎ ズッキーニ、トマト、にんじん パプリカ、キャベツ、きゅうり	にんじん、かぼちゃ、たまねぎ なす、ズッキーニ、えだまめ トマト、キャベツ、きゅうり、ぶどう
き	こめ、はるまきのかわ、あぶら はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ あぶら、さとう	こめ、マカロニ、バター あぶら、さとう	こめ、あぶら、オリーブオイル じゃがいも、さとう	こめ、むぎ あぶら、さとう
こんだて	9/2 じゃこサラダ ぶたにくのみそマスタードやき ごはん レタススープ	3 うめなっとうあえ いかのピリからやき ごはん かんぴょうのかきたまじる	4 フレンチサラダ オムレツ カレーピラフ パンプキンポタージュ	5 ごまずあえ いわしのあおのりあげ ごはん にくじゃが 減塩献立	6 のりふうみサラダ いろどりなつやさいどんのぐヨーグルト むぎごはん あおなのみそしる むぎちゃ
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 699 kcal　中 830 kcal	小 596 kcal　中 702 kcal	小 701 kcal　中 836 kcal	小 708 kcal　中 845 kcal	小 565 kcal　中 701 kcal
たんぱく質	小 26 g　中 30 g	小 27.8 g　中 32.1 g	小 22.3 g　中 25.7 g	小 25.2 g　中 29.2 g	小 24.7 g　中 29.6 g
塩分	小 2.3 g　中 2.6 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 3.1 g　中 3.7 g	小 1.8 g　中 2.2 g	小 2.5 g　中 2.8 g
あか	ぶたにく、みそ、ツナ、ベーコン ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう	いか、なっとう、とうふ たまご、ぎゅうにゅう	たまご、ハム、ベーコン、とりにく なまクリーム、ぎゅうにゅう	いわし、ハム、ぶたにく、あおのり あつあげ、ぎゅうにゅう	だいず、ぶたにく、とりにく、チーズ みそ、のり、あつあげ、ヨーグルト
みどり	きりぼしだいこん、キャベツ きゅうり、にんじん、こまつな たまねぎ、レタス、ぶなしめじ	にんじん、こまつな、もやし たくあん、うめ、たまねぎ、かんぴょう にんじん、えのきたけ、きぬさや	キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、グリンピース	もやし、きゅうり にんじん、たまねぎ いんげん、こまつな 減塩ポイント ごまやのりの風味でおいしく減塩！	たまねぎ、なす、ピーマン、パプリカ トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん コーン、だいこん、こまつな、えのきたけ
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ さとう、ごまあぶら、じゃがいも	こめ	こめ、さとう あぶら	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら、じゃがいも	こめ、むぎ あぶら、さとう

★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

栄学校給食共同調理場
Tel　(45) 5084
Fax　(45) 5084

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 くきわかめのサラダ えびチリポテト ごはん はるさめスープ	10 アーモンドあえ とうふハンバーグ ごはん あさりのみそしる	11 アスパラガスのおかかあえ とりのじおからあげ ごはん やながわふうに	12 じゃがいものピリからいため かますのさいきょうやき ごはん さわにわん	13 かいそうサラダ（むぎちゃ） スコッチエッグ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 620 kcal　中 － kcal	小 658 kcal　中 － kcal	小 584 kcal　中 853 kcal	小 625 kcal　中 740 kcal	小 616 kcal　中 756 kcal
たんぱく質	小 23.6 g　中 － g	小 27.3 g　中 － g	小 22.5 g　中 34 g	小 25.7 g　中 30.3 g	小 16.6 g　中 19.9 g
塩分	小 2.2 g　中 － g	小 2.8 g　中 － g	小 1.8 g　中 2.3 g	小 1.8 g　中 2.2 g	小 3.2 g　中 3.7 g
あか	えび、くきわかめ ハム、とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、とりにく、わかめ あさり、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、かつおぶし ぶたにく、たまご、中のみぎゅうにゅう	かます、みそ、ベーコン ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、たまご、わかめ ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム
みどり	ねぎ、もやし、にんじん コーン、えのきたけ チンゲンサイ、たけのこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ	アスパラガス、キャベツ、にんじん もやし、コーン、たまねぎ なす、ごぼう、いんげん	たまねぎ、にんじん、いんげん ごぼう、きりぼしだいこん こまつな、ねぎ	コーン、キャベツ にんじん、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ
き	こめ、じゃがいも、あぶら さとう、あぶら	こめ、パンこ、さとう アーモンド、じゃがいも	こめ、かたくりこ、こめこ あぶら、さとう	こめ、じゃがいも、さとう ごまあぶら	こめ、パンこ、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも、くり
こんだて	16日　敬老の日 23日　秋分の日	17 ほうれんそうのごまあえ たちうおのたつたあげ てっかみそ ごはん わかめとじゃがいものみそしる	18 バンサンスー しゅうまい キムチチャーハン チンゲンサイのスープ	19 毎月19日は食育の日 ゆかりあえ さばのじょうがやき なし ごはん ごまとんじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 もやしのナムル スタミナレバー（むぎちゃ） ラグビーチーズ ごはん だいこんととうふのスープ
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	
エネルギー	小 kcal　中 kcal	小 703 kcal　中 835 kcal	小 587 kcal　中 731 kcal	小 661 kcal　中 780 kcal	小 579 kcal　中 700 kcal
たんぱく質	小 g　中 g	小 23.3 g　中 27.2 g	小 23.5 g　中 29.1 g	小 27.2 g　中 31.9 g	小 24.9 g　中 29.6 g
塩分	小 g　中 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2 g　中 2.5 g	小 2.6 g　中 3.1 g
あか		たちうお、わかめ、あぶらあげ みそ、だいず、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム とうふ、ぎゅうにゅう	さば、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とうふ チーズ、ぎゅうにゅう
みどり		ほうれんそう、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ えのきたけ、ごぼう	はくさい、もやし、にんじん きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ えのきたけ、メンマ、きくらげ	しょうが、キャベツ、きゅうり にんじん、だいこん、しそ ねぎ、ごぼう、なし	にんじん、きゅうり もやし、だいこん こまつな、ねぎ、えのきたけ
き		こめ、あぶら、さとう ごま、じゃがいも、ごまあぶら	こめ、しゅうまいのかわ、さとう ごまあぶら、パンこ	こめ、じゃがいも ごま	こめ、かたくりこ あぶら、ごま、さとう
こんだて	24(火) こまつなのあまずあえ さんまのひつまぶしどんのぐ きざみのり むぎごはん かぼちゃのみそしる	25(水) コールスローサラダ とりにくのピザやき ごはん アスパラいりシチュー	26(木) れいしゃぶサラダ 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	27(金) だいずサラダ（のむヨーグルト） スタミナどんのぐ むぎごはん もずくスープ	30(月) きっかあえ あきなすとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 687 kcal　中 814 kcal	小 582 kcal　中 852 kcal	小 715 kcal　中 845 kcal	小 661 kcal　中 786 kcal	小 709 kcal　中 834 kcal
たんぱく質	小 22.2 g　中 25.5 g	小 19.4 g　中 30.8 g	小 29.1 g　中 33.7 g	小 25.8 g　中 30.7 g	小 28.5 g　中 32.9 g
塩分	小 2.9 g　中 3.4 g	小 2.4 g　中 3.2 g	小 1.8 g　中 2 g	小 2.9 g　中 3.3 g	小 2.2 g　中 2.6 g
あか	さんま、あぶらあげ、のり ハム、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、ベーコン、チーズ ハム、ぎゅうにゅう	ししゃも、あおのり、ぶたにく あつあげ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、もずく とうふ、チーズ、のむヨーグルト	ぶたにく、あつあげ、みそ とりにく、ぎゅうにゅう
みどり	こまつな、にんじん もやし、コーン、たまねぎ キャベツ、かぼちゃ、ぶなしめじ	マッシュルーム、たまねぎ、きゅうり ピーマン、キャベツ、にんじん コーン、ぶなしめじ、アスパラガス	しょうが、もやし きゅうり、たまねぎ いんげん、にんじん	にんじん、たまねぎ、なす、コーン ピーマン、パプリカ、とうがらし、たけのこ きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	なす、えだまめ、にんじん もやし、ほうれんそう きくのはな、だいこん、ねぎ
き	こめ、むぎ、あぶら、ごま かたくりこ、さとう	こめ、あぶら さとう、じゃがいも	こめ、はくりきこ、あぶら ごまあぶら、さとう、かたくりこ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ、じゃがいも	こめ、かたくりこ、くるまふ あぶら、さとう、さといも

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。