



2024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。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、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26日(月) 大面小・栄中 給食開始
8月27日(火) 栄中央小・栄北小 給食開始
9月 9日(月) 大面小 給食なし
9月24日(火) 栄中 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 うめなつとうあえ くるまふのスパイシーあげ ごはん かんぴょうのかきたまじる 牛乳	27 ぶどう ひじきとだいずのサラダ むぎごはん なつやさいカレー 牛乳	28 いとうりのちゅうかあえ やきぐりコロケ おたすけふりかけ ごはん はなびじる 牛乳	29 じゃがいものピリカういため カマスのさいきょうやき ごはん なすのけんちんじる 牛乳	30 わかめのツナあえ チーズいりいりどりなつやさいどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん モロヘイヤのみそじる 牛乳
エネルギー	小 649 kcal 中 738 kcal	小 635 kcal 中 751 kcal	小 602 kcal 中 745 kcal	小 563 kcal 中 661 kcal	小 587 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.1 g	小 23.1 g 中 26.4 g	小 19.6 g 中 22.9 g	小 25.5 g 中 29.9 g	小 25.4 g 中 29 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう なつとう どうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム	ぎゅうにゅう のり かつおぶし わかめ ハム どうふ とりにく	ぎゅうにゅう カマス みそ ベーコン あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ みそ わかめ マグロ どうふ
みどり	にんじん こまつな もやし だいこん うめ たまねぎ えのきたけ きぬさや かんぴょう	にんじん たまねぎ かぼちゃ スズキニ きゅうり なす ピーマン えだまめ しょうが トマト ぶどう にんにく マッシュルーム りんご キャベツ	にんじん いとうり きゅうり もやし たまねぎ オクラ えのきたけ	にんじん たまねぎ アスパラガス にんにく ごぼう なす ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ なす アスパラガス パプリカ しょうが えだまめ トマト なめこ きゅうり キャベツ コーン モロヘイヤ
き	ごはん くるまふ あぶら さとう	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	ごはん じゃがいも さつまいも くり さとう パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま ぶ	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも
こんだて	9/2 ラタトゥイユ あじフライ えだまめ コンソメ コーンライス ジュリエヌ 牛乳	3 ミディトマト えびチリポテト ごはん みそキムチ スープ 牛乳	4 パイナップルサラダ オムレツ カレーピラフ パンキン ポタージュ 牛乳	5 とりにくとナスのあまずいため イワシのあおりのあげ ブルーベリーゼリー ごはん あおなの みそじる 牛乳	6 きゅうりのごまじゃこ ねぎしおぶたどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん きりほしだいごんと チンゲンサイの スープ 牛乳
エネルギー	小 598 kcal 中 716 kcal	小 677 kcal 中 795 kcal	小 620 kcal 中 740 kcal	小 691 kcal 中 777 kcal	小 621 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 22.8 g 中 26.5 g	小 24.5 g 中 28.2 g	小 19.6 g 中 22.5 g	小 26.4 g 中 29 g	小 24.7 g 中 28.6 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう アジ ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう えび こんぶ どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご わかめ ハム ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ あおりの とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こんぶ のり カタクチイワシ
みどり	にんじん えだまめ コーン たまねぎ なす スズキニ ピーマン パプリカ バセリ にんにく トマト マッシュルーム キャベツ	にんじん ねぎ しょうが にんにく ミディトマト キャベツ にら もやし えのきたけ はくさい だいこん	にんじん グリンピース コーン たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ バイン かぼちゃ マッシュルーム	にんじん たまねぎ なす ピーマン パプリカ しょうが にんにく だいこん こまつな えのきたけ	にんじん にら ねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり たまねぎ きくらげ チンゲンサイ きりほしだいこん
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら オリブオイル さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ブルーベリーゼリー	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ブルーベリーゼリー	むぎごはん あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ さとう
こんだて	9 きっかあえ あきナスとぶたにくのあげがらめ ごはん いものこじる 牛乳	10 パンプキンサラダ セルフカレーパンのぐ *パンにはさんでたべよう さんじょう こむぎいり コッペパン トマトスープ 牛乳	11 アスパラガスのおかがあえ とりにくのレモンあえ ごはん なすの やながわぶ 牛乳	12 ちゅうかきゅうり チンジャオロースどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん みそワンタン スープ 牛乳	13 ごまあえ カレーのたつたあげ てっかみそ ごはん わかめと じゃがいもの みそじる 牛乳
エネルギー	小 675 kcal 中 789 kcal	小 653 kcal 中 800 kcal	小 652 kcal 中 764 kcal	小 595 kcal 中 709 kcal	小 627 kcal 中 745 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 32.9 g	小 26.7 g 中 31.8 g	小 29.4 g 中 33.9 g	小 26.5 g 中 30.7 g	小 25.8 g 中 29.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ベーコン ウイナー	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ	ぎゅうにゅう だいず みそ カイ わかめ あぶらあげ
みどり	にんじん しょうが にんにく まいたけ なす えだまめ こまつな もやし ねぎ しよくようぎく	にんじん えだまめ たまねぎ しょうが にんにく トマト かぼちゃ きゅうり ほしどう キャベツ アスパラガス セロリ エリンギ	にんじん バセリ アスパラガス キャベツ もやし コーン たまねぎ なす ごぼう きぬさや	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ きゅうり キャベツ にら ねぎ もやし きくらげ	にんじん ごぼう キャベツ こまつな もやし だいこん ねぎ えのきたけ
き	ごはん かたくりこ くるまふ あぶら さとう さといも	コッペパン あぶら こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら ワンタン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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。

★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。



貧血に気をつけよう

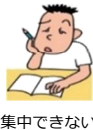
暑さで食欲が落ちたり、朝食を抜いたりして食事が減ってしまうと、貧血になりやすくなります。小学校高学年から中学生は、成長期も重なり、特に貧血になりやすい時期です。しっかり食べて貧血を予防しましょう。

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。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにも
したくない



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
こんだて	16 敬老の日 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。	17 かいそうサラダ つきのうさぎのハンバーグ おつきみデザート ごはん しらたまじる	18 ビリカラきゅうり サバのみそに なし ごはん トマトにくじゃが 食育の日献立	19 バナナ イタリアンサラダ *ソースとからめてたべよう ごはん ボンゴレロツ こめこめん	20 あおのりポテト イカのビリカラやき ももヨーグルト ごはん さわにわん
エネルギー		小 629 kcal 中 759 kcal 小 21.1 g 中 25.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 682 kcal 中 832 kcal 小 28.8 g 中 35.2 g 小 2.5 g 中 3 g	小 591 kcal 中 724 kcal 小 23.6 g 中 28.5 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 581 kcal 中 672 kcal 小 27.5 g 中 31.2 g 小 1.9 g 中 2.2 g
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	23 郷土料理紹介 「糸うりの酢物」 南瓜（かぼちゃ）の仲間、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。	24 ゆかりあえ サバのしおこうじやき なし ごはん ごまとんじる	25 パンパンジー ギョウザ キムムツチ(のりのビリカラふりかけ) ごはん ちゅうかスープ	26 のりずあえ イカのかりんあげ ごはん かぼちゃのみそしる	27 すんだしらたまもち ひじきとちくわのサラダ むぎごはん シーフードカレー
エネルギー		小 640 kcal 中 - kcal 小 25.8 g 中 - g 小 1.4 g 中 - g	小 610 kcal 中 728 kcal 小 23 g 中 26.3 g 小 2 g 中 2.5 g	小 591 kcal 中 694 kcal 小 26.6 g 中 30.4 g 小 1.5 g 中 1.9 g	小 633 kcal 中 752 kcal 小 21.3 g 中 24.5 g 小 2.8 g 中 3.6 g
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	30 もやしナムル スタミナレバー ごはん だいこんとうふのスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) ごはん しょうがにんにく いんげん きゅうり もやし だいこん こまつな ねぎ えのきたけ ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	～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。 今日は 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や、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】		
エネルギー	小 638 kcal 中 752 kcal 小 28.4 g 中 32.6 g 小 2.4 g 中 2.8 g	小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6～31.8g 中 27.5～42.4g 小 2 g未満 中 2.5 g未満			
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					

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。