



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3つの役割～

**朝食もバランスよく!**

**あたまハッキリ**



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。

**おなかスッキリ**



毎日の排便はとても大切なことです。食することでおなかが刺激され、排便が促されます。

体の調子を整える。  
野菜・海藻・きのこなどのおかず



副菜



主菜



主食



副菜 (汁物)

体温を上げ、体力を持続させる。  
魚・肉・卵・大豆のおかず

体の調子を整える。

脳や体のエネルギー源。  
ごはん・パン・めんなど

	月	火	水	木	金
こんだて	8・9月の三条産品 こまつな、ほうれんそう、なす、じゃがいも、ぶどう、なし、アスパラガス	給食の予定 8/24(水) 栄中給食開始 8/26(金) 大面小給食開始 8/29(月) 栄北小・栄中央小給食開始 9/1(木) 大面小1・2年生なし 9/12(月) 大面小・栄中給食なし 9/14(水) 大面小6年生なし 9/28(水) 栄北小5・6年生なし 9/28(水)～30(金) 栄中3年生なし 9/29(木)・9/30(金) 栄中1年生なし	8/24 じゃがチーズ、たまご、わかつくりハンバーグ ごはん、たまごわかめのスープ	25 たまごいりナムル、さけのガーリックマヨやき ごはん、なつのつぶいじり	26 えだまめサラダ、なつやさいのミートグラタン ごはん、あさりスープ
エネルギー			小 633 kcal 中 747 kcal たんぱく質 小 26.7 g 中 30.8 g	小 606 kcal 中 714 kcal たんぱく質 小 26.1 g 中 30.1 g	小 607 kcal 中 721 kcal たんぱく質 小 20.1 g 中 23.3 g
たんぱく質			小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3 g
塩分			小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3 g
あかみどり	ぶたにく、わかめ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、とうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、だいず、こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	ホキ、ベーコン、ウインナー、ぎゅうにゅう
き	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、マッシュルーム、いんげん、きゅうり、キャベツ、ぶどう	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス	なす、かぼちゃ、えだまめ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、アスパラガス	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、いんげん	なす、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、にんじん、キャベツ、コーン
き	こめ、おおむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、かたくり、ごま、じゃがいも
こんだて	29 ぶどう(2こ)、かいそうサラダ むぎごはん、サマーハヤシソース	30 ごもくきんびら、とりにくのてりやき ごはん、かきたまみそしる	31 アスパラとコーンのサラダ ぶたにくとなつやさいのパワフルに ごはん、とうふのスープ	9/1 しおこんぶあえ、そぼろどんぐり ごはん、あおなのみそしる	2 ラタトゥイユ、しるみさかなのフライ ごはん、キャベツのスープ
エネルギー	小 653 kcal 中 776 kcal たんぱく質 小 21.4 g 中 24.6 g	小 664 kcal 中 784 kcal たんぱく質 小 30 g 中 34.9 g	小 633 kcal 中 747 kcal たんぱく質 小 26.7 g 中 30.8 g	小 606 kcal 中 714 kcal たんぱく質 小 26.1 g 中 30.1 g	小 607 kcal 中 721 kcal たんぱく質 小 20.1 g 中 23.3 g
たんぱく質	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3 g
塩分	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3 g
あかみどり	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、とうふ、たまご、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、だいず、こんぶ、みそ、ぎゅうにゅう	ホキ、ベーコン、ウインナー、ぎゅうにゅう
き	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、マッシュルーム、いんげん、きゅうり、キャベツ、ぶどう	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス	なす、かぼちゃ、えだまめ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、アスパラガス	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、もやし、いんげん	なす、たまねぎ、ズッキーニ、パプリカ、トマト、にんじん、キャベツ、コーン
き	こめ、おおむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	こめ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごま、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、かたくり、ごま、じゃがいも
こんだて	5 きゅうりのかふうあえ、ごまやきにく ごはん、なすいけけんちんじり	6 わかめのツナあえ、だいずコロツケ ゆかりごはん、しおちゃんごふうスープ	7 なすととりにくのあまずいため、とろあじのごうみやき ごはん、ぐだくさんみそしる	8 のりナムル、スタミナレバー ごはん、きりぼしだいこんのスープ	9 こまつなのサラダ、おつきみデザート こめこめん、ミートソース
エネルギー	小 606 kcal 中 715 kcal たんぱく質 小 26.4 g 中 30.9 g	小 639 kcal 中 759 kcal たんぱく質 小 22.6 g 中 26.2 g	小 596 kcal 中 702 kcal たんぱく質 小 26.6 g 中 31.2 g	小 658 kcal 中 777 kcal たんぱく質 小 28.4 g 中 32.7 g	小 610 kcal 中 734 kcal たんぱく質 小 24.2 g 中 28.2 g
たんぱく質	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぶたにく、とりにく、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	わかめ、ツナ、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう	あじ、とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、のり、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、だいず、ぎゅうにゅう
き	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、なす、ねぎ、だいこん、ぶなしめじ	にんじん、きゅうり、もやし、コーン、キャベツ、にら、えのきたけ、ねぎ、しそ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ	もやし、きゅうり、にんじん、いんげん、コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、メンマ、きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、トマト、きゅうり、こまつな、キャベツ
き	こめ、あぶら、さとう、ごま、かたくり、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ、ごまあぶら、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、かたくり、あぶら、ごま、さとう、ごまあぶら	デザート

★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。



朝食をおいしく食べるためには・・・



朝食に備え、胃腸もしっかりと休ませてあげよう

翌日の準備は前日にすませましょう

朝バタバタせず、落ち着いて食べられるように



起きて20分くらいすると空腹を感じるよ

早寝・早起きの習慣を身につけましょう。

寝る前の間食は控えましょう。

お手軽！朝食レシピ紹介

火を使わずにパッとできる！ちぎりレタスとのりのサラダ

★材料(4人分)

- レタス・・・小1個(320g)
- 焼きのり・・・1枚
- しょうゆ、油・・・各大さじ1

- レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
- のりはちぎって、レタスの上に乗せる。
- しょうゆと油を回しかけ、さっと混ぜる。

ミニトマトを添えれば、彩りもよくなります。低学年でも簡単に作れますよ。



郷土料理紹介「菊花和え」

新潟県では、古くから秋に菊を食べる習慣があり、食用菊は「かきのもと」と呼ばれています。



きゅうしょく 旬のおさかな通信

旬のおさかな通信 今月は「さば」

さばは背が青いことから、漢字で「鯖」と書きます。日本近海どこにでも生息し、大群で回遊しています。小魚やエビなどを食べながら、1日に10kmも移動するそうです。栄養面では、血液サラサラ効果のあるDHA、EPAの他、鉄分やビタミンB群が豊富です。煮ても焼いてもおいしいさば！色々な料理で味わってください。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 だいたいサラダ さかなとポテのピリカラフル ごはん たまごコーンのスープ	13 ハンサンスー ぎょうざ ごはん マーボーあつあげ	14 のりずあえ いかのねぎしおあげ ごはん ごまとんじり	15 なし ひじきのマリネ むぎごはん ポークカレー	16 ごますあえ さばのみそだれ ごはん くるまふのみそしる
エネルギー	小 666 kcal 中 - kcal	小 657 kcal 中 786 kcal	小 614 kcal 中 723 kcal	小 660 kcal 中 784 kcal	小 650 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 28.4 g 中 - g	小 24 g 中 27.9 g	小 29.7 g 中 34.4 g	小 23.5 g 中 27 g	小 26.2 g 中 30.6 g
塩分	小 1.9 g 中 - g	小 1.7 g 中 2 g	小 2 g 中 2.1 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	メルルーサ、だいたい、ハム、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	いか、のり、ぶたにく、とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひじき、とりにく、ぎゅうにゅう	さば、みそ、とうふ、わかめ、ハム、あぶらあげ、ぎゅうにゅう
みどり	ピーマン、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なす	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ
き	にら、えのきたけ、ねぎ	とうがん、たけのこ、にら	だいこん、ごぼう	コーン、きゅうり、なし	えのきたけ、ねぎ
き	こめ、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、さとう、あぶら、ぎょうざのかわ、かたくりこ、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、ごま	こめ、おむぎ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら、くるまふ
こんだて	19日 敬老の日 ごはん 給食のお米は三条産コシヒカリです。	20 フレンチサラダ ワインナーゲチャップソース さんじょうごむぎいり クリームシチュー コッペパン	21 きりほしたいこのサラダ かねいのレモンソース ごはん かぼちゃのみそしる	22 もやしのナムル チンジャオロース ごはん ワンタンスープ	23日 秋分の日 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。
エネルギー	小 615 kcal 中 771 kcal	小 616 kcal 中 731 kcal	小 609 kcal 中 716 kcal	小 615 kcal 中 771 kcal	小 615 kcal 中 771 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 29.4 g	小 25.5 g 中 29.9 g	小 26.9 g 中 31.1 g	小 24.5 g 中 29.4 g	小 24.5 g 中 29.4 g
塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 3.9 g
あか	ワインナー、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	かねい、とりにく、あつあげ、みそ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、なつとう、ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	きりほしたいこの、キャベツ、レモン、もやし、ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ	たまねぎ、ピーマン、たけのこ、にんじん、きゅうり、もやし	にんじん、こまつな、もやし
き	エリンギ、アスパラガス、こむぎパン、さとう	たまねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ	にら、ねぎ、キャベツ、メンマ	こめ、あぶら、さとう、ワンタンのかわ	こめ、あぶら、パンこ、こむぎこ
き	こめ、じゃがいも、あぶら	こめ、あぶら、かたくりこ、さとう、ごまあぶら	こめ、あぶら、かたくりこ	こめ、さとう、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも
こんだて	26 はるさめとこまつなのあますあえ とりにくのからあげ ごはん もすくのみそしる	27 じゃがいものきんぴら かますのさいきょうやき ごはん さわにわん	28 たくあんあえ だしまきたまご ごはん あつあげのカレー そぼろに	29 ひじきとツナのいために とうふハンバーグオニオンソース ごはん あざりのみそしる	30 なつとうのごさいあえ かぼちゃひきにくフライ ごはん しおとりじり
エネルギー	小 652 kcal 中 768 kcal	小 593 kcal 中 704 kcal	小 640 kcal 中 758 kcal	小 598 kcal 中 705 kcal	小 641 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.9 g	小 25.3 g 中 29.8 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 24.4 g 中 27.9 g	小 22.7 g 中 26.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	とりにく、ハム、もすく、みそ、とうふ、あぶらあげ、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	たまご、あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、ひじき、ツナ、あざり、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、なつとう、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、コーン	たまねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、ごぼう	にんじん、きゅうり、キャベツ、たくあん	たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ	にんじん、こまつな、もやし
き	だいこん、えのきたけ	きりほしたいこの、きぬさや	たまねぎ、もやし、ぶなしめじ	えのきたけ、いんげん	かぼちゃ、ねぎ
き	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう、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、あぶら、パンこ、こむぎこ、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。



★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。