



2019年

# 8・9月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場  
Tel (46) 4615  
Fax (46) 4615

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

### 朝食も「おぜん」の形でバランスよく！

**あたまハッキリ！**

**元気バッチリ！**

**おなかスッキリ！**



脳に栄養が補給され、働きがよくなります。



体温が上がり、体を動かすエネルギーが補給されます。



おなかが刺激され、排便がうながされます。

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

体温を上げ、体力を持続させる。  
魚・肉・卵・大豆のおかず

脳や体のエネルギー源  
ごはん・パン・めんなど



主食



副菜(汁物)

体の調子を整える。  
のどとおりをよくする。

### 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

- 9月 2日 下田中なし
- 3日 飯田小5、6年なし
- 6日 森町小5、6年なし
- 9日 飯田小なし
- 10日 下田中なし
- 12日 飯田小5、6年なし
- 18日 全小6年なし
- 20日 全小6年なし
- 24日 大浦小なし
- 25日 下田中なし
- 26日 大浦小なし

～給食開始日～

- 8月 26日 下田中
- 28日 笹岡小・森町小
- 29日 長沢小・飯田小
- 30日 大浦小

	月	火	水	木	金
8/26	27	28	29	30	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり
き	き	き	き	き	き
9/2	3	4	5	6	
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副菜	副菜	副菜	副菜	副菜	副菜
主菜	主菜	主菜	主菜	主菜	主菜
汁物	汁物	汁物	汁物	汁物	汁物
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分
あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり	あかみどり
き	き	き	き	き	き

★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。



# 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 好みて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、しらすて →「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

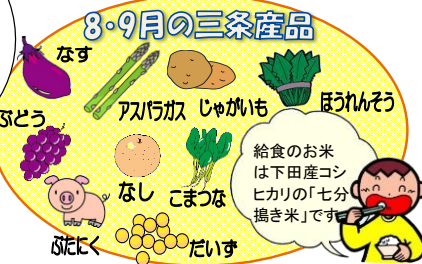
ちぎるだけのレタスは、包丁を使わないので子ども手伝えます！フキトマトやコーン缶もオススメです！

- 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。

## フルーツ通信 ～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とした食感を楽しんでください。



	月	火	水	木	金
こんだて	9 ほうれんそうのごまあえ たちうおのたつたあげ	10 わかめときゅうりのあえもの ツナそぼろどんぐり れいとうみかん	11 ひじきのいりに あじフライごまけチャップソース 小のみミルクゼリー	12 こまつナムル とくせいやきにく	13 かいそうサラダ スコッチエッグ おつきみせり
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	十五夜献立
エネルギー	小 674 kcal 中 804 kcal	小 701 kcal 中 - kcal	小 576 kcal 中 798 kcal	小 622 kcal 中 746 kcal	小 593 kcal 中 699 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 30.1 g	小 28.9 g 中 - g	小 23.9 g 中 35.8 g	小 25.6 g 中 30.3 g	小 20.9 g 中 24.3 g
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 2.7 g 中 - g	小 2.3 g 中 3 g	小 2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	たちうお あぶらあげ どうふ みそ	とりにく ぶたにく ツナ だいず ひじき みそ わかめ かまぼこ たまご なまあげ きゅうにゅう	あじ ひじき だいず さつまあげ ぶたにく あさり あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく みそ ハム とりにく ふ ハム きゅうにゅう	ぶたにく とりにく たまご かまぼこ チーズ わかめ かいそう きゅうにゅう なまクリーム
みどり	にんじん コーン きゃべつ ほうれんそう もやし なす たまねぎ	にんじん たまねぎ えだまめ もやし きゅうり コーン いら えのき きぬさや ねぎ みかん	にんじん さやいんげん しいたけ ねぎ きぬさや	にんじん たまねぎ りんご こまつな もやし きゃべつ いら えのき ねぎ	えだまめ にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ アスパラ りんご レモン
き	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも バター ルウ
こんだて	17 こまつなとえだまめのザラダ ダレかつ	18 きゅうりのびりから あきなすとぶたにくのあげがらめ	19 きつかあえ さばのみそに	20 なつとうのうめあえ いかのびりからやき	
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 663 kcal 中 796 kcal	小 647 kcal 中 727 kcal	小 619 kcal 中 730 kcal	小 556 kcal 中 672 kcal	
たんぱく質	小 21.9 g 中 25.9 g	小 25 g 中 26.9 g	小 27 g 中 31.4 g	小 25.6 g 中 30.7 g	
塩分	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.3 g	
あか	ぶたにく チーズ ハム わかめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく ふ どうふ みそ きゅうにゅう	さば かまぼこ なまあげ みそ きゅうにゅう	いか なつとう ぶたにく チーズ きゅうにゅう	
みどり	きゃべつ こまつな にんじん えだまめ だいこん ねぎ きぬさや	なす きゅうり きゃべつ にんじん えだまめ コーン たまねぎ えのき しいたけ きぬさや	きつ ほうれんそう もやし コーン にんじん ねぎ しいたけ ごぼう	にんじん もやし こまつな だいこん うめ たまねぎ しいたけ さやいんげん	
き	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう さといも	こめ じゃがいも さとう あぶら	
こんだて	24 (火) ごもくきんぴら ハンバーグのごまみそだれ	25 (水) はるさめとこまつなのあますあえ さんまのひつまぶしどんぐり きよほう(2つづ)	26 (木) ひじきのごもくいため カマスのさいきょうやき	27 (金) だいずサラダ どりのからあげ	30 (月) ゆかりあえ さばのしょうがやき
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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 698 kcal 中 840 kcal	小 725 kcal 中 - kcal	小 592 kcal 中 704 kcal	小 780 kcal 中 853 kcal	小 598 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.5 g	小 26.2 g 中 - g	小 26.5 g 中 30.9 g	小 26.1 g 中 31.6 g	小 25.7 g 中 30.9 g
塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.6 g	小 1.6 g 中 2 g
あか	ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ うちまめ きゅうにゅう	さんまのり かまぼこ ふ あぶらあげ みそ	カマス ひじき とりにく ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	とりにく だいず ハム ベーコン ほたて くり きゅうにゅう なまクリーム チーズ	さば ぶたにく どうふ みそ きゅうにゅう
みどり	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな えのき だいこん ねぎ	にんじん こまつな もやし コーン だいこん ねぎ えのき きぬさや きよほう	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう えのき だいこん しいたけ	きゅうり にんじん コーン きゃべつ たまねぎ マッシュルーム みかん	きゃべつ もやし きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう
き	こめ ごま かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら マロニー さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう マロニー	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも さとう

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。