



2024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。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) 下田中 給食開始
- 9月2日(月) 小学校 給食開始
- 9月17日(火) 下田中 給食なし
- 9月24日(火) 大浦小 給食なし
- 9月27日(金) 飯田小 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	8/26 ごまだれサラダ とりのしおかからあげ アップルシャーベット ごはん あおなのみそしる	27 はるさめのちゅうかあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん キムチじる	28 なすのみそいため ししゃものいそべあげ ゆかりごはん おろしじる	29 しょうゆフレンチ あつあげのマヨグラタン ごはん ミネストローネ	30 いどうりのちゅうかサラダ いろう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 なつじる
エネルギー	小 834 kcal 中 834 kcal	小 681 kcal 中 681 kcal	小 753 kcal 中 753 kcal	小 770 kcal 中 770 kcal	小 712 kcal 中 712 kcal
たんぱく質	小 30.3 g 中 30.3 g	小 28.2 g 中 28.2 g	小 31.0 g 中 31.0 g	小 27.6 g 中 27.6 g	小 31.8 g 中 31.8 g
塩分	小 2.5 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそあつあげ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり みそぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チーズとうにゅう ベーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハムぶたにく とうふ
みどり	にんにく キャベツ もやし きゅうり コーン だいこん こまつな にんじん えのきたけ アップルシャーベット	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこしいたけ しょうが にんにく キャベツ だいこん えのきたけ ねぎ キムチ	なす たまねぎ にんじん ピーマン だいこん えのきたけ こまつな ゆかり	たまねぎ パプリカ いんげん もやし ほうれんそう コーン にんじん しめじ キャベツ トマト	しょうが にんにく アスパラ たまねぎ つきこん パプリカ えだまめ にんじん ねぎ もやし きゅうり いどうり とうがんなす
き	こめ ごまあぶら さとう かたくりこめこ ごま	こめ さとう あぶら かたくりこめごまあぶら はるさめ じゃがいも	こめ こむぎ さとう あぶら	こめ じゃがいも あぶら マカロニノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこめあぶら ごま
こんだて	9/2 しょうがかつこう:アップルシャーベット ちゅうかかつこう:ももヨーグルト イタリアンサラダ むぎごはん なつやさいのキーマカレー	3 いそどしあえ 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 パンハンジー-ふうサラダ ぎょうざ ごはん マーボーあつあげ	5 しそのみあえ いかのかりんあげ ごはん わかめのみそしる	6 フルーツサラダ チーズオムレツ こめこめん ミートソース
エネルギー	小 704 kcal 中 864 kcal	小 575 kcal 中 678 kcal	小 661 kcal 中 787 kcal	小 585 kcal 中 692 kcal	小 676 kcal 中 856 kcal
たんぱく質	小 20.1 g 中 25.7 g	小 23.7 g 中 27.2 g	小 25.1 g 中 29.9 g	小 18.2 g 中 20.6 g	小 29.2 g 中 35.6 g
塩分	小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ハムヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ のりあつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそあつあげ	ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず たまごチーズ
みどり	たまねぎ かぼちゃ スズキニ しょうが なす にんにく えだまめ キャベツ こまつな トマト パプリカ アップルシャーベット(小学校)	コーン こまつな もやし キャベツ にんじん とうがん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ	もやし にんじん きゅうり ねぎ いらたけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん しそのみ だいこん えのきたけ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ みかん
き	こめ むぎ あぶら カレールウ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ ぎょうざのかわ ごま あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま	こめこめん ハヤシルウ さとう あぶら
こんだて	9 きっかあえ くりコロッケ まいたけごはん なすのみそしる 重陽の節句献立	10 あげじゃこのサラダ あじのこうみやき ごはん ごまたんたんスープ	11 きりぼしサラダ ねぎしおぶたどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん かぼちゃのみそしる	12 こまつナムル しろみぎかなとポテのチリソース ごはん ちゅうかコーンスープ	13 うめおかかあえ うさぎがたハンバーグ 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 631 kcal 中 749 kcal	小 588 kcal 中 694 kcal	小 588 kcal 中 692 kcal	小 607 kcal 中 710 kcal	小 605 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 27.9 g	小 27.6 g 中 32.4 g	小 25.6 g 中 29.3 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 23.5 g 中 28.5 g
塩分	小 3.0 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.0 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこかつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう あじ ちりめんじゃこ みそぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし とうふ
みどり	まいたけ きく ほうれんそう もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ	キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん ちんげんさい えのきたけ いらメナ ねぎ しょうが にんにく	ねぎ にんじん もやし えのきたけ レモン きりぼしだいこん キャベツ きゅうり コーン かぼちゃ たまねぎ いら こまつな	たまねぎ こまつな もやし にんじん コーン えのきたけ ねぎ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり うめ にんじん だいこん いらたけ しいたけ ねぎ
き	じゃがいも さつまいも くり パンこめ あぶら	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	こめ あぶら ごまあぶら ごま	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	こめ 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
こんだて	16 敬老の日	17	18	19	20
エネルギー	フレッシュ通信 「梨」	ピピンバのぐ(ナムル) 牛乳 ピピンバのぐ(いためもの)	のりずあえ 牛乳 とりにくのからあげ	かいそうサラダ 牛乳 さばのしおこうじやき	なし 牛乳 グリーンサラダ
たんぱく質	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。	ごはん みそワナン スープ	わかめ ごはん ポトフ	ごはん ごまみそしる	むぎ かぼちゃいり ごはん ハヤシライス
塩分		小 612 kcal 中 ー kcal 小 26.4 g 中 ー g 小 2.2 g 中 ー g	小 639 kcal 中 755 kcal 小 26.2 g 中 30.2 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 603 kcal 中 716 kcal 小 25.4 g 中 29.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 622 kcal 中 721 kcal 小 23.6 g 中 26.6 g 小 2.4 g 中 2.5 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり ツナ とりにく	ぎゅうにゅう さば かいそうミックス あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ
みどり		ぜんまい たけのこ えのきたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ にら	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー しめじ	にんじん きゅうり キャベツ なつみかん だいこん えのきたけ こまつな	しょうが にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ えだまめ ブロッコリー キャベツ こまつな なし トマト
き		こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま わんたんのかわ	こめ かたくりこ こめ あぶら	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	23	24	25	26	27
エネルギー	郷土料理紹介 「糸うりの酢物」	えだまめのフレンチサラダ 牛乳 ウインナーカレーソース	ゆかりあえ 牛乳 いわしのやくみソース	フルーツヨーグルト 牛乳 チリコンカーネ	しおこんぶのそくせきづけ 牛乳 とりとくるまふのあげに
たんぱく質	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。	さんじょうさん こまぎいり コッパン	ごはん あつあげと やさいの うまに	ごはん やさいの コンソメに	ごはん わふう しょうが スープ
塩分	小 669 kcal 中 841 kcal 小 27.6 g 中 34.0 g 小 2.9 g 中 3.8 g	小 654 kcal 中 775 kcal 小 24.7 g 中 28.8 g 小 1.8 g 中 2.2 g	小 648 kcal 中 763 kcal 小 23.4 g 中 26.9 g 小 1.8 g 中 2.0 g	小 638 kcal 中 751 kcal 小 25.6 g 中 29.2 g 小 1.9 g 中 2.2 g	
あか		ぎゅうにゅう ウインナー あさり ベーコン	ぎゅうにゅう いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ヨーグルト だいず	ぎゅうにゅう とりとく しおこんぶ どうふ あぶらあげ
みどり		たまねぎ りんご えだまめ キャベツ にんじん コーン こまつな	しょうが もやし こまつな きゅうり つきこん キャベツ にんじん きぬさや ねぎ ゆかり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん おとうり りんご キャベツ こまつな	しょうが かぼちゃ えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ しらす ねぎ
き		コッパン あぶら さとう バター ホワイトルウ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら ハヤシルウ ホイップ じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら くるまふ さとう ごまあぶら ごま
こんだて	30	基準	～給食生まれのごちそう紹介～		今月の三条産品
エネルギー	こまつなのごまいだめ 牛乳 かぼちゃのひきにくフライ	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	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。 今月は 鶏肉のレモンあえ		アスパラガス
たんぱく質	ごはん なめこの みそしる	主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	鶏肉のレモンあえ		ほうれんそう
塩分	小 640 kcal 中 751 kcal 小 20.7 g 中 24.6 g 小 1.9 g 中 2.4 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	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を、レモン汁・砂糖・しょうゆ等で作ったタレに絡めま。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】		なし
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ どうふ みそ	体を成長させるものになる食品	を紹介します。		こまつな
みどり	かぼちゃ たまねぎ こまつな もやし しらたき にんじん しょうが にんにく なめこ だいこん ねぎ	体の調子をととのえる食品			給食のお米は 三条産コシヒカリを 使用しています。
き	こめ あぶら パンこ ごまあぶら ごま	体をこかすエネルギーのものになる食品			

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。