



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。

元気パッチリ



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。食えることでおなかが刺激され、排便が促されます。



副菜



主菜



主食



副菜 (汁物)

体の調子を整える。
野菜・海藻・きのこなどのおかず

脳や体のエネルギー源。
ごはん・パン・めんなど

体温を上げ、体力を持続させる。
魚・肉・大豆のおかず

体の調子を整える。

給食の予定

- 8/25(木) 全校給食開始
- 9/5(月) 笹岡小5年なし 下田中なし
- 9/6(火) 飯田小5・6年なし
- 9/13(火) 長沢小5・6年なし
- 9/21(水) 下田中なし
- 9/27(火) 飯田小5・6年なし
- 9/28(水)～30(金) 下田中3年なし
- 9/29(木) 下田中1年なし
- 9/30(金) 飯田小5・6年なし 下田中2年なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準	8・9月の三条産品			8/25	8/26
	副菜(ふくさい)	こまつな ほうれんそう			ぶどうヨーグルト	きやべつのおかかあえ
	主食(しゅしょく)	なす じゃがいも			えだまめサラダ	さんしよくそぼろどんぐ
	副菜(ふくさい)	アスパラガス			むぎごはん サマーハヤシライス	ごはん すましじる
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	野菜の日献立			小 663 kcal 中 818 kcal
たんぱく質	小 205-316 g 中 274-421 g	野菜の日献立			小 235 g 中 26.7 g	小 27.4 g 中 32.3 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	野菜の日献立			小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	野菜の日献立			きゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	きゆうにゆう ぶたにく とりにく ツナ かつおぶし
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	野菜の日献立			にんじん たまねぎ かぼちゃ スッキーニ	わかめ かまぼこ とうふ
こんだて	29	30	31	9/1	2	
	コーンいりおひたし	ひじきサラダ	なし	わかめのすのもの	じゃがいもきんぴら	
	だいずフライ	とろあじのこうみやき	なす	ぶたにくのキムチいため	いわしのレモンじょうゆに	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	じゃがいものみそしる	なつのつべい	あおなのみそしる	ちゅうが	もやしのみそしる	
エネルギー	小 639 kcal 中 783 kcal	小 619 kcal 中 785 kcal	小 670 kcal 中 789 kcal	小 611 kcal 中 722 kcal	小 617 kcal 中 730 kcal	
たんぱく質	小 24.1 g 中 28.5 g	小 30.3 g 中 36.1 g	小 27.5 g 中 31.7 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 27.1 g 中 32.1 g	
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	
あかみどり	きゆうにゆう かまぼこ あぶらあげ みそ だいず	きゆうにゆう あじ ひじき とりにく なまあげ	きゆうにゆう ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	きゆうにゆう ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ	きゆうにゆう ぶたにく さつまあげ わかめ なまあげ みそ いわし	
き	きやべつ ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし ねぎ きぬさや	きゆうり きやべつ にんじん とうもろこし とうがん きぬさや たけのこ ねぎ	なす かぼちゃ えだまめ こまつな にんじん しめじ なし	もやし たまねぎ にんじん はくさい いら きやべつ きゆうり みかん ねぎ こまつな えのき とうもろこし	ごぼう にんじん きやいんげん だいこん もやし ねぎ	
こんだて	5	6	7	8	9	
	みかんサラダ	いそあえ	じゅうごやゼリー	なし	ちゅうが	
	チリコンカーネ	きんぴらどんぐ	ひじきサラダ	ツナとえだまめのサラダ	あじのやくみソース	
	むぎごはん	ごはん	むぎごはん	こめこめん	ごはん	
	きやべつのスープ	かぼちゃのみそしる	ポークカレー	ピーンズ	にくだんご	
エネルギー	小 624 kcal 中 744 kcal	小 631 kcal 中 744 kcal	小 696 kcal 中 825 kcal	小 642 kcal 中 787 kcal	小 659 kcal 中 849 kcal	
たんぱく質	小 21.5 g 中 33.4 g	小 28.8 g 中 33.4 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 26 g 中 31.6 g	小 23.7 g 中 28.8 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	
あかみどり	きゆうにゆう ぶたにく チーズ ウィンナー だいず	きゆうにゆう ぶたにく のり なまあげ だいず みそ	きゆうにゆう だいず ぶたにく ひじき チーズ ツナ	きゆうにゆう ぶたにく とりにく ツナ だいず	きゆうにゆう ハム とうふ わかめ あじ とりにく	
き	えだまめ たまねぎ にんじん なす かぼちゃ きやべつ きゆうり みかん こまつな	にんじん ごぼう きやいんげん まいわけ たけのこ ほうれんそう もやし かぼちゃ えのき こまつな	にんじん たまねぎ しめじ りんご きゆうり きやべつ アスパラガス ぶどう みかん ブルーベリー	たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト えだまめ きゆうり なし	ねぎ だいこん もやし ほうれんそう にんじん えのき きやべつ	

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。



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。

寝る前の間食は控えましょう。

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。

お手軽！朝食レシピ紹介

火を傳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

- ①レタスは手で一口大にちぎり、器に盛る。
- ②のりはちぎって、レタスの上にのせる。

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。



リクエスト献立が登場します！



9月14日は、森町小学校のみなさんが考えた献立です。健康委員会が3つの献立を考え、全校のみなさんに選んでもらいました。とりのからあげや、のりずあえは、人気のある献立のひとつです。どれも栄養満点ですね。来月は長沢小学校です。お楽しみに！

きゅうしょく 旬のおさかな通信

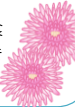
旬のおさかな通信 今月は「さば」

さばは背が青いことから、漢字で「鯖」と書きます。日本近海どこどこも生息し、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みてください。



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。



	月	火	水	木	金
こんだて	12 わかめサラダ カレーのやさいあんかけ ごはん とりこまじる	13 ひじきとツナのいために とうふハンバーグのオニオンソース ごはん あさりのみそしる	14 のりずあえ とりのからあげ ごはん わかめスープ	15 きりぼしだいこんのあえも あつやきたまご ごはん あつあけのカレーそぼろに	16 ごまびたし さばのみそだれかけ ごはん くるまふのみそしる
エネルギー	小 661 kcal 中 799 kcal	小 595 kcal 中 724 kcal	小 643 kcal 中 818 kcal	小 681 kcal 中 804 kcal	小 648 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.2 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 26 g 中 29.8 g	小 27.2 g 中 31.2 g	小 29.3 g 中 33.8 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とりこ あぶらあげ カレイ にんじん ピーマン しいたけ きゅうり もやし だいこん こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう とうふ とりこ ひじき ツナ あさり だいず みそ たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう とりこ ツナ のり わかめ とうふ なた こまつな きゃべつ もやし にんじん ねぎ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりこ なまあげ たまご だいこん きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし もやし たまねぎ しいたけ さやいんげん	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ とうふ かつおぶし だいず みそ きゃべつ ほうれんそう もやし ねぎ にんじん こまつな
き	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごま	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ こめ あぶら ごま	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ さとう かたくりこ ごま くるまふ じゃがいも
こんだて	19日 敬老の日 給食のお米は三條産コシヒカリです。	20 フレンチサラダ ハンバーグのケチャップソース ごはん ますのたまごスープ	21 おまめのわふうサラダ さかなとポテトのピリカラフル ごはん もずくのたまごスープ	22 カリコリあえ とりのみそマスタードやき わかめごはん とうふのスープ	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ね。
エネルギー	小 616 kcal 中 758 kcal	小 614 kcal 中 770 kcal	小 581 kcal 中 770 kcal	小 616 kcal 中 758 kcal	小 614 kcal 中 770 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.7 g	小 27 g 中 29 g	小 25.3 g 中 32.3 g	小 26.1 g 中 30.7 g	小 27 g 中 29 g
塩分	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ハム とりこ チーズ なまクリーム きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ しめじ	ぎゅうにゅう メルルーサ なた だいず かまぼこのり もずく とうふ たまご ピーマン あかピーマン きピーマン こまつな きゃべつ にんじん ねぎ えのき たけのこ	ぎゅうにゅう わかめ とりこ みそ とうふ かまぼこ だいこん きゅうり にんじん ねぎ えのき メンマ	ぎゅうにゅう わかめ とりこ みそ とうふ かまぼこ だいこん きゅうり にんじん ねぎ えのき メンマ	ぎゅうにゅう ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ たまねぎ しめじ
き	こむぎこパン さとう あぶら ルウ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう あぶら かたくりこ
こんだて	26 こんぶあえ ごまやきにく ごはん なすとあつあけのみそしる	27 なつとうのごさいあえ かぼちゃひきにくフライ ごはん しおとりじる	28 ごますあえ カマスのさいきょうやき ごはん ぐたくさんみそしる	29 はるさめとこまつなのサラダ にくしゅうまい2枚 ごはん マーボー豆腐	30 あげじゃこサラダ ささみチーズカツ ごはん きのこのすましじる
エネルギー	小 649 kcal 中 759 kcal	小 658 kcal 中 802 kcal	小 660 kcal 中 779 kcal	小 674 kcal 中 848 kcal	小 621 kcal 中 734 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.2 g	小 24.1 g 中 28.4 g	小 28.3 g 中 33.3 g	小 24.4 g 中 30.3 g	小 25.4 g 中 29.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ なまあげ だいず みそ たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ きゅうり だいこん なす えのき	ぎゅうにゅう なつとう ひじき とりこ あぶらあげ にんじん のざわな だいこん きゃべつ しめじ こまつな ねぎ かぼちゃ	ぎゅうにゅう カマス みそ なまあげ だいず こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん なす きぬさや ねぎ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく みそ にんじん こまつな もやし とうもろこし ねぎ たけのこ チンゲンサイ いら しいたけ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ とうふ なた とりこ チーズ にんじん きゅうり きゃべつ とうもろこし えのき しめじ ねぎ しいたけ ほうれんそう
き	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	こめ あぶら ごま じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま くるまふ じゃがいも	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	こめ あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ こめ かたくりこ

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。