



2019年

# 8・9月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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 朝食の3つの効果

**あたまハッキリ!**



脳に栄養が補給され、働きがよくなります。

**元気バッチリ!**



体温が上がり、体を動かすエネルギーが補給されます。

**おなかスッキリ!**



おなかが刺激され、排便がうながされます。

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。

### 朝食も「おせんの形」でバランスよく!

**体の調子を整える。**  
野菜・海藻・きのこなどのおかず

**副菜**

**体温を上げ、体力を継続させる。**  
魚・肉・卵・大豆のおかず

**主菜**

**脳や体のエネルギー源**  
ごはん・パン・めんなど

**主食**

**体の調子を整える。のどとおりをよくする。**

**副菜(汁物)**

### 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

- 8/26 (月) 27 (火) 裏館小、上林小、須頃小、第三中なし
- 28 (水) 裏館小、上林小なし
- 9/2 (月) 大島中なし
- 6 (金) 大島小なし
- 9 (月) 裏館小、第三中なし
- 10 (火) 大島小なし
- 11 (水) 小学校特別支援一部なし
- 18 (水) 親善陸上大会のため、小学校6年なし
- 20 (金) 親善陸上大会予備日のため、小学校6年なし
- 25 (水) 上林小なし、第三中なし、大島中1・2年なし  
大島小5年なし、須頃小5年なし
- 26 (木) 大島小5年なし、須頃小5年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	8/26 こまつなのごまあえ ウイナーのでつくりはるまき えだまめ ごはん かんびょういり かきたまじる	27 じゃこサラダ なすのチーズやき ごはん モロヘイヤの みそしる	28 しょうゆフレンチ ぶたにくのみそマスタードやき ごはん レタススープ	29 ラタトゥユ あじフライ ごはん うみのさち スープ 減塩献立	30 ぶどう ひじきサラダ むぎごはん なつやさいカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 793 kcal 中 938 kcal	小 645 kcal 中 767 kcal	小 545 kcal 中 816 kcal	小 598 kcal 中 711 kcal	小 542 kcal 中 680 kcal
たんぱく質	小 30.5 g 中 35.8 g	小 24.5 g 中 28.5 g	小 19.3 g 中 30.7 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 14.9 g 中 18.1 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ウイナー チーズ かまぼこ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	だいず ぶたにく チーズ みそ ちりめんじゃこ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	あじフライ ベーコン わかめ なた あさり ほうたけ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき だいず ぎゅうにゅう
みどり	しそ にんじん きゃべつ こまつな もやし ねぎ かんびょう えだまめ	かぼちゃ なす たまねぎ きりしだいこん きゅうり にんじん モロヘイヤ こまつな えのきだけ にんにく	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ レタス マッシュルーム	にんにく トマト きゃべつ にんじん えのきだけ	なす にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ ズッキーニ りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが
き	ごはん あぶら ごま さとう はるまきのかわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん ソンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	ごはん あぶら オリーブオイル さとう かたくり	ごはん おおむぎ あぶら さとう カレールウ
こんだて	9/2 わかめのツナあえ いろいろなつやさいどんのぐ ごはん あさりいり みそしる	3 こまつナムル オムレツデミソース わかめごはん きりぼし だいこん スープ	4 キャロットサラダ エビチリポテト ごはん みそキムチ スープ	5 なすのみそいため いわしいそべフライ ごはん とりごぼう じる	6 のりナッツあえ とうふハンバーグてりやきソース ごはん やながわ ふうに
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 687 kcal 中 818 kcal	小 587 kcal 中 691 kcal	小 707 kcal 中 831 kcal	小 749 kcal 中 908 kcal	小 549 kcal 中 671 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.6 g	小 21.2 g 中 24.4 g	小 38.8 g 中 45.3 g	小 27.8 g 中 33.6 g	小 23.7 g 中 28.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぶたにく だいず みそ わかめ ツナ あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう	わかめ オムレツ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	えび ツナ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	いわしいそべフライ ぶたにく みそ とりと とうふ ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ たまご のり ぶたにく
みどり	たまねぎ なす ビーマン しょうが トマト にんじん きゅうり きゃべつ	たまねぎ マッシュルーム こまつな もやし にんじん きゅうり きりしだいこん	ねぎ にんじん たまねぎ みずな きゃべつ はくさいキムチ えのきだけ しょうが にんにく	なす たまねぎ ビーマン もやし にんじん ごぼう こまつな ねぎ	なす しょうが こまつな たまねぎ きゃべつ ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ
き	ごはん あぶら さとう かたくり じゃがいも ごまあぶら	ごはん さとう あぶら ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくり	ごはん さとう あぶら じゃがいも アーモンド かたくり

\*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 好みに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！7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した食感を楽しんでください。



	月	火	水	木	金
こんだて	9 きくのあえもの なすとぶたにくのあげに なし ごはん いものこじる	10 きゃべつとうめあえ さばのみそに ごはん にくじゃが	11 たくあんあえ スタミナどんのぐ むぎごはん もずくの みそしる	12 かわりきんぴら カマスのさいきょうやき ごはん きのこじる	13 かいそうサラダ おつきみスコッチエッグ おつきみゼリー ごはん コンソメ スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・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 668 kcal 中 781 kcal	小 674 kcal 中 809 kcal	小 432 kcal 中 693 kcal	小 618 kcal 中 746 kcal	小 536 kcal 中 633 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.7 g	小 28.8 g 中 34 g	小 17.4 g 中 28.3 g	小 28.3 g 中 33.9 g	小 16.4 g 中 18.5 g
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく かまぼこ あつあげ ぎゅうにゅう	さばのみそに ぶたにく かつおぶし ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ もずくとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	カマス さつまあげ みそ あつあげ ぎゅうにゅう	スコッチエッグ かまぼこ わかめ ウインナー かいそう
みどり	なす えだまめ きくのはな ほうれんそう もやし にんじん ねぎ なし しょうが	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし とうめ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	たけのこ たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ りんご きゅうり きゃべつ しょうが にんにく	ごぼう にんじん まいたけ しめじ なめこ だいこん ねぎ ほうれんそう	にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ しめじ ほうれんそう
き	ごはん かつたりに あぶら さとう さといも	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごはん おおむぎ さとう あぶら かつたりに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら ゼリー
こんだて	16日 敬老の日 23日 秋分の日	17 チキンとわかめのあえもの しろみざかなのレモンソース ごはん まいたけいり みそしる	18 バンサンスー シュウマイ ごはん マーボー どうふ	19 ゆかりあえ さばのしょうがやき ごはん とんじる	20 れいしやぶサラダ れいしやものなんばんづけ チーズ ごはん あつあげの カレーそばろに
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 588 kcal 中 702 kcal	小 698 kcal 中 875 kcal	小 593 kcal 中 709 kcal	小 678 kcal 中 809 kcal	
たんぱく質	小 24 g 中 28.5 g	小 23.1 g 中 28.9 g	小 25.4 g 中 30.4 g	小 28 g 中 32.3 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3 g	
あか	しろみざかな わかめ サラダチキン あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	シュウマイ ハム ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	さば ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ししゃも ぶたにく あつあげ チーズ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	もやし きゅうり レモン はくさい にんじん まいたけ ねぎ	もやし きゅうり しょうが にんにく メンマ たまねぎ なら ねぎ ほししいたけ	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう	たまねぎ ビーマン にんじん もやし きゅうり しめじ しょうが	
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん マロニー ごまあぶら さとう あぶら かつたりに	ごはん じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かつたりに	
こんだて	24火 ツナマヨコーン フライドチキン ブルーベリーゼリー セルフおにぎり (ごはん・うめほし のり) かきたまじる	25水 きりぼしだいこんサラダ とうふのきのこあんかけ ごはん わかめの みそしる	26木 なつとうのごさいあえ いかのピリからやき ごはん まめまめじる	27金 なし だいずサラダ むぎごはん ハヤシソース	30月 こまつなのあまずあえ さんまのひつまぶしごはんのく きざみのり ごはん がぼちゃの みそしる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 795 kcal 中 936 kcal	小 563 kcal 中 835 kcal	小 624 kcal 中 742 kcal	小 571 kcal 中 712 kcal	小 730 kcal 中 866 kcal
たんぱく質	小 30.5 g 中 35.3 g	小 17.2 g 中 27.8 g	小 31.8 g 中 37.5 g	小 13.7 g 中 16.8 g	小 25.5 g 中 29.8 g
塩分	小 3 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	のり とりにく ツナ かまぼこ とうふ たまご わかめ ぎゅうにゅう	あつあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ ぎゅうにゅう	いか なつとう うちまめ だいず みそ あぶらあげ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまクリーム だいず ハム	さんま のり かまぼこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ きゃべつ とうもろこし はくさい にんじん こまつな ねぎ うめほし	きりぼしだいこん しめじ えのきだけ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん こまつな ねぎ だいこん	にんじん しそのみ たくあん のぎわなづけ だいこん はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ りんご きゅうり とうもろこし きゃべつ なし にんにく しょうが	こまつな もやし にんじん かぼちゃ きゃべつ しめじ しょうが
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら ゼリー	ごはん かつたりに あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシシルウ	ごはん あぶら さとう マロニー

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。