



2024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。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刺激され、排便が促されます。

8・9月の予定

8月26日(月)	第三中 給食開始
8月28日(水)	大島中 給食開始
8月29日(木)	裏館小・上林小・大島小 給食開始
9月2日(月)	須頃小 給食開始
9月4日(水)	第三中 給食試食会
9月9日(月)	大島小 3・4年なし
9月11日(水)	大島小 5年なし、1年給食試食会 須頃小 5年なし
9月12日(木)	大島小 5年、須頃小 5年なし
9月18日(水)	20日(金) 大島小なし
9月24日(火)	第三中・大島中なし
9月26日(木)	須頃小 なし
9月30日(月)	裏館小・須頃小なし

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	26 いとうりのサラダ フィッシュなんぱん (こじんようタルタルソース)  	27 はるさめとツナのサラダ チンジャオロースー  	28 しょうゆフレンチ あつあげのマヨグラタン  	29 ごまだれサラダ とりのカレーからあげ れいとうみかん  	30 アスパラのおかかあえ いろいろなつやさいどんのく *ごはんにのせてたべよう  
エネルギー	中 733 kcal	中 736 kcal	中 769 kcal	小 664 kcal 中 777 kcal	小 603 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	中 34 g	中 32 g	中 26.7 g	小 23.5 g 中 27 g	小 29.3 g 中 34.2 g
塩分	中 2.8 g	中 2.6 g	中 3.3 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.6 g 中 2.9 g
あか	たら ハム ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ あさり ベーコン たまご きゅうにゅう	わかめ あつあげ とりにく とうにゅう ベーコン きゅうにゅう	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ かまぼこ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ きゅうにゅう
みどり	いとうり もやし きゅうり にんじん ごぼう なす えのきたけ こまつな ねぎ はくさいキムチ しらす	たまねぎ ピーマン パプリカ たけのこ しいたけ もやし きゅうり にんじん コーン えのきたけ チンゲンサイ	たまねぎ パプリカ さやいんげん こまつな もやし コーン キャベツ にんじん セロリ スズキニ トマト	キャベツ もやし きゅうり コーン にんじん だいこん えのきたけ みかん	たまねぎ なす ピーマン パプリカ アスパラガス キャベツ もやし にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ こんにやく
き	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも ノンエッグタルタルソース ごまあぶら ごま	こめ ごまあぶら さとう かたくりに はるさめ	こめ あぶら じゃがいも パンこ ノンエッグマヨネーズ マカロニ	こめ かたくりに あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりに ごまあぶら じゃがいも
こんだて	9/2 アップルシャーベツト ひじきとりのりのサラダ  	3 きりぼしサラダ ねぎしおぶたどんのぐ *ごはんにのせてたべよう  	4 こまつなごまいため かぼちゃひきにくフライ  	5 パンパンジーふうサラダ ぎょうざ  	6 コーンおひたし いわしのやくみソースあえ  
エネルギー	小 717 kcal 中 853 kcal	小 606 kcal 中 709 kcal	小 641 kcal 中 792 kcal	小 706 kcal 中 851 kcal	小 616 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 20.3 g 中 23.2 g	小 28.2 g 中 32.1 g	小 22.5 g 中 26.6 g	小 28.1 g 中 33.5 g	小 26.4 g 中 30.4 g
塩分	小 2.7 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく だいず ひじき ハム のり きゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく あつあげ だいず みそ きゅうにゅう	いわし わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす トマト えだまめ キャベツ きゅうり りんご	にんじん もやし にら きりぼしだいこん きゅうり キャベツ こまつな えのきたけ	かぼちゃ こまつな もやし にんじん にら たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ たけのこ もやし たまねぎ にら ねぎ しいたけ	ねぎ もやし キャベツ こまつな コーン にんじん えのきたけ
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ	こめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりに ごま じゃがいも	こめ パンこ あぶら ごまあぶら ごま	こめ ぎょうざのかわ ごま さとう あぶら かたくりに	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも
こんだて	9 のりずあえ やきぐりコロツケ  	10 だいずのカレーザラダ てりやきチキン さんじょうこむぎいり チーズまるパン かぼちゃの スープ  	11 うめおかかあえ あじブライソースかけ  	12 フレンチサラダ ほうれんそうオムレツ トマトと むぎごはん えだまめの ハヤシライス  	13 あげじゃこサラダ ハンバーグ なしゼリー *しらたまはよくんでたべよう  
エネルギー	小 579 kcal 中 712 kcal	小 688 kcal 中 811 kcal	小 653 kcal 中 774 kcal	小 673 kcal 中 812 kcal	小 722 kcal 中 862 kcal
たんぱく質	小 19.7 g 中 23.1 g	小 31.1 g 中 35.9 g	小 25.9 g 中 29.9 g	小 24.1 g 中 27.9 g	小 25.7 g 中 31 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	あぶらあげ ツナ のり わかめ ゆば かまぼこ とうふ きゅうにゅう	チーズ とりにく だいず ベーコン とうにゅう きゅうにゅう	あじ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく たまご ハム ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ かまぼこ あぶらあげ きゅうにゅう
みどり	まいたけ こまつな もやし にんじん えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	キャベツ もやし きゅうり にんじん コーン メンマ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ トマト えだまめ ほうれんそう キャベツ きゅうり コーン あまなつ	キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ
き	こめ じゃがいも さつまいも くり パンこ あぶら	パン さとう あぶら ルウ	こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう	こめ さとう あぶら しらたまもち

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》からご覧になれます。

★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。



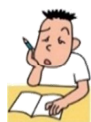
貧血に気をつけよう

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。



疲れやすい



集中できない



食欲がない



だるい
なにも
したくない

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めです。
- ★青菜、あさり、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

包丁いらず
レンジで
簡単調理

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					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	23	24	25	26	27
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	30	基準	～給食生まれのごちそう紹介～		
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
				今月の三条産品	
				アスパラガス	
				こまつな	
				ほうれんそう	
				なし	
				給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。	

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」からご覧になれます。

★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。