



2019年

10月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理室
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるように、体調の維持を心がけましょう。

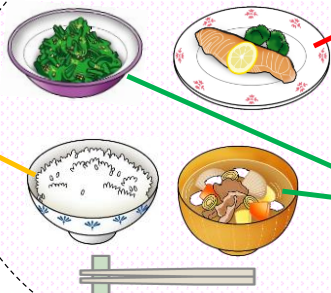
スポーツと食事について

運動能力アップには、食事が重要なかぎを握っています。特に小中学生は成長に使う分の栄養も必要になります。食事でも大事なトレーニングです。食生活を見直して、力が発揮できる体づくりを目指しましょう。



食事の基本は

主食
☆炭水化物(糖質)
体や脳のエネルギー源になる。



お膳のかたち!

主菜 ☆たんぱく質
筋肉や血液のもとになる。

副菜・汁物 ☆ビタミン・ミネラル
からだの調子を整える。疲労回復。



乳製品
☆カルシウム
丈夫な骨をつくる。

果物
☆ビタミンC・クエン酸
緊張やストレスを和らげる。

* 体の土台をつくる大切な時期です *

- ①「お膳のかたち」を毎食そろえ、乳製品と果物を毎日食べる。
- ②1日3食をきちんと食べる。

しっかり食べることを習慣に!

10月の三条産品

給食のお米は、
10月の三条産品
の「なし」を使用
しています。

10月の給食の予定

- 【一ノ木戸小学校】
9日 全校なし
21日 振替休業日
31日 4年なし(校外学習)
- 【第二中学校】
28日 振替休業日

	月	火	水	木	金
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	1 ぐきわかめのサラダ さつまいもコロツケ きのこごはん みそけんちん	2 そくせきづけ さばのさいきょうやき ごはん とうふときのこのぐすに	3 チーズ入りひじきサラダ チリコンカーネ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	4 れんごんのうめマヨあえ いわしのしょうがに ごはん さつまいもじる
ドリンクタイム	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	
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal	小 630 kcal 中 723 kcal	小 676 kcal 中 804 kcal	小 691 kcal 中 826 kcal	小 683 kcal 中 811 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 19 g 中 21.3 g	小 25.7 g 中 30.1 g	小 28 g 中 32.3 g	小 24.9 g 中 28.9 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 3.4 g 中 4 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぐきわかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく ひじき ちくわ ウインナー	いわし ハム とうふ ぶたにく みそ
き	体のちようしをととのえる食品	にんじん ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ きぬさや	にんじん きゅうり キャベツ だいこん はくさい まいたけ ほうれんそう ぶなしめじ しいたけ たけのこ なし	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ マッシュルーム バセリ	にんじん れんこん きゅうり うめ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しょうが ぶなしめじ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう さつまいも パンこ こむぎこ ごまあぶら	ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ
こんだて	7 いかどわかめのすのもの こうやどうふのあげにどん *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん カロテンみそしる	8 キャベツとじゃこのサラダ マーマレードチキン ごはん ゴロコロスープ	9 ブロッコリーのこんぶあえ シャキシャキさけバーグ ごはん なめこのスープ	10 ほうれんそうサラダ レバーとポテのケチャップがらめ ごはん たまごスープ	11 ひじきとだいずのツナサラダ ブルーベリーヨーグルトあえ むぎごはん さつまいものチキンカレー
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	ブルーベリージョア	
エネルギー	小 662 kcal 中 787 kcal	小 697 kcal 中 826 kcal	小 770 kcal 中 770 kcal	小 662 kcal 中 793 kcal	小 614 kcal 中 763 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.2 g	小 23.6 g 中 27.3 g	小 - g 中 32.3 g	小 23.3 g 中 27.8 g	小 16.5 g 中 20.1 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 - g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく わかめ いか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ ひじき ウインナー	ぎゅうにゅう さけ とりにく こんぶ かまぼこ とうふ	ジョア ぶたレバー まぐろ とうふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず まぐろ ヨーグルト なまクリーム
き	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ たけのこ しいたけ きゅうり だいこん みかん かぼちゃ ほうれんそう きぬさや	にんじん バセリ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム	にんじん たまねぎ れんこん しょうが きゅうり キャベツ ブロッコリー ねぎ だいこん はくさい えのきたけ なめこ	にんじん しょうが バセリ キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ りんご きゅうり キャベツ みかん パイナップル もも
き	むぎごはん かたくりこ こめ あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめ あぶら マーマレードジャム さとう じゃがいも	ごはん パンこ さとう かたくりこ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう せりー ブルーベリージャム

★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。

一ノ木戸小調理場の給食ができるまで

一ノ木戸小調理場では、ホプラ学園 約1,000食の給食を15人の調理員さん
が作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。

身じたく・手洗い
ごみや髪の毛が入らないように、きちんと身じたくを整え、粘着テープをかけたり、爪ブラシを使って手を洗ったりしています。

下処理(下ごしらえ)
野菜の皮をむいたり、芽をとったりします。ごみや虫がついていないかよく見ながら、水を3回入れかえて洗います。

裁断(材料を切る)
大量の野菜は包丁だけでなく、機械も使って切ります。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)
揚げ物機で揚げます。
大きなじゃもじで和えます。
香ききを作っています。

盛りつけ
クラスごとに計量して盛りつけます。

給食の時間
いただきます♪

安全・安心で、おいしい給食をお届けするためにがんばっています。残さず食べてくださいね!

	月	火	水	木	金
こんだて	14 体育の日 フレッシュ通信 ～旬を食べよう!～ 「さつまいも」 下田産のさつまいもは、「越の紅」というブランドネームで有名です。ホクホクとした食感と、強い甘み特徴です。収穫したてでもおいしいですが、貯蔵して甘みを増すと、さらにおいしくなります。秋から冬にかけて長い間味わえる貴重な食材です。	15 さつまいものごまあえ いかのねぎしおやき	16 ごまネーズあえ おからのそばろどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう	17 だいこんサラダ ぶたにくとあきやさいのパーベキューソースいため	18 はくさいづけ さんまのしおやき おちゃ
ドリンクタイム		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
エネルギー		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
たんぱく質		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
塩分		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
あかみどり		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
き		ごはん さわにわん	むぎごはん とうにゅうじたてのわふうじる	ごはん うちまめいりみそしる	ごはん こうやどうふのたまごどじ
こんだて	21 コーン入りおひたし とくせいかぼちゃコロッケ	22 即位礼正殿の儀	23 きりざい ふっかつ ヨーグルト	24 いそかあえ あきざけのもみじやき	25 かいそうサラダ ほうれんそう入りオムレツ おちゃ
ドリンクタイム			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
エネルギー			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
たんぱく質			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
塩分			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
あかみどり			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
き			ごはん きのこじる	ごはん なつこやさいのごまキムチしる	チキンライス かぼちゃのポタージュ
こんだて	28 わふうマカロニサラダ さばのソースに	29 きりほしナムル きょうざ(2こ)	30 うめおかかあえ セレクトおがず(たれカツ プリ(プリカツ)) きざみのり *どんぶりにしてたべよう	31 パンキンサラダ おぼけかぼちゃのハンバーグ	セレクト給食を実施します 30日は、2種類のカツから、自分で食べたいものを選び「セレクトおがず」です。ごはんにせて、どんぶりにして食べます。みなさんは、どれを選びましたか?お楽しみにも!! どちらも特製のタレがかかります!
ドリンクタイム			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	
エネルギー			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	
たんぱく質			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	
塩分			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	
あかみどり			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	
き			むぎごはん くるまふのみそしる	ごはん ほうれんそう	

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。