



2019年

10月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。

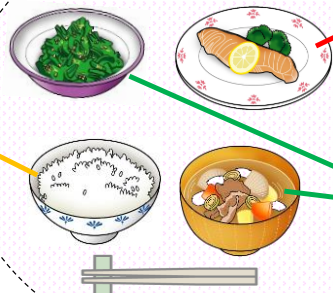
スポーツと食事について

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、三条産品の「なし」を使用しています。

今月の予定

- 10日(木)後期課程なし
- 11日(金)1年、8年なし
- 30日(水)4年なし

	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 はるさめサラダ ごまやきにく ごはん なめこのスープ	2 パンパンジーサラダ しろみざかなのりんごソース ごはん あさりのちゅうかスープ	3 うめおかかあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん わかめとだいごんのみそじる	4 なし チーズとまめのココロサラダ むぎごはん さつまいもカレー
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	前期基準630kcal / 後期823kcal	前期 668 kcal 後期 786 kcal	前期 631 kcal 後期 747 kcal	前期 671 kcal 後期 793 kcal	前期 623 kcal 後期 762 kcal
たんぱく質	前期基準26.0g / 後期34.0g	前期 24.4 g 後期 28.3 g	前期 25 g 後期 29.3 g	前期 28.5 g 後期 33.1 g	前期 16.7 g 後期 20.2 g
塩分	前期基準2g未満 / 後期2.5g未満	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.8 g 後期 3.4 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 ぶたにく ハム とりくとうふ	ぎゅうにゅう ほき とりく あさり とうふ	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ みそ	ぶたにく だいごん チーズ
き	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ もやし きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ ねぎ いんげん	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ はくさい	えだまめ きりしいだいごん キャベツ きゅうり こまつな うめ だいごん にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ コーン なし こまつな
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎ さとう ひよこまめ えんどうまめ あかいんげんまめ
こんだて	7 ちくさあえ さけのさいきょうやき ごはん とんじる	8 コールスローサラダ マーマレードチキン コーンライス ミネストローネ	9 なつとうのごさいあえ さばのみそに ヨーグルト ごはん さわにわん	10 だいごんサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん はるさめちゅうかスープ	11 のりずあえ とりにくのみみじやき ごはん うちまめのみそじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期:なし 後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 696 kcal 後期 830 kcal	前期 718 kcal 後期 853 kcal	前期 585 kcal 後期 847 kcal	前期 657 kcal 後期 772 kcal	前期 716 kcal 後期 840 kcal
たんぱく質	前期 28.4 g 後期 33.2 g	前期 25.9 g 後期 29.8 g	前期 25.6 g 後期 37.9 g	前期 24.7 g 後期 28.3 g	前期 28.5 g 後期 32.9 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.4 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 1.6 g 後期 2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さけ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	後ぎゅうにゅう さば みそ なつとう ひじき ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム とうふ とりにく なた	のむヨーグルト とりにく うちまめ ツナ のり みそ
き	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいごん こぼろ ねぎ	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム	にんじん のぎわな たくあん そのみ だいごん こぼろ ねぎ きりしいだいごん ほししいたけ なめこ えのきたけ きぬさや	たけのこ たまねぎ いんげん しょうが だいごん ほうれんそう にんじん コーン キャベツ たら ねぎ えのきたけ しなちく	にんじん コーン こまつな だいごん こぼろ ねぎ もやし はくさい
き	こめ さとう じゃがいも	こめ でんぷん あぶら さとう こむぎこバター マーマレードジャム	こめ でんぷん さとう ごま	こめ あぶら さとう でんぷん はるさめ ノンエッグマヨネーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ

★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。

減塩ポイント
しっかり
だしておい
しく減塩!

大崎学園の給食ができるまで

大崎学園調理場では、全校883食の給食を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。



	月	火	水	木	金
こんだて	14	15	16	17	18
ドリンクタイム	14	15	16	17	18
エネルギー	14	15	16	17	18
たんぱく質	14	15	16	17	18
塩分	14	15	16	17	18
あかみどり	14	15	16	17	18
き	14	15	16	17	18
こんだて	21	22	23	24	25
ドリンクタイム	21	22	23	24	25
エネルギー	21	22	23	24	25
たんぱく質	21	22	23	24	25
塩分	21	22	23	24	25
あかみどり	21	22	23	24	25
き	21	22	23	24	25
こんだて	28	29	30	31	
ドリンクタイム	28	29	30	31	
エネルギー	28	29	30	31	
たんぱく質	28	29	30	31	
塩分	28	29	30	31	
あかみどり	28	29	30	31	
き	28	29	30	31	

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** からご覧いただけます。

★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。