



2019年

# 10月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
Tel (33) 8618  
Fax (33) 9031

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。

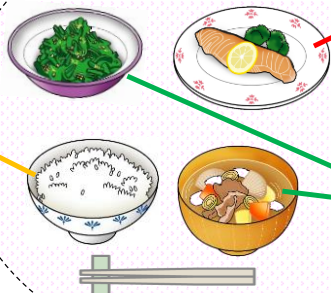
## スポーツと食事について

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。



**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。

### お膳のかたち!

**\* 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17日(土)から  
10月23日(金)まで  
三条産の「なほり」  
米を使用しています。

### 今月の予定

- 9日(水) 本成寺中2年なし
- 10日(木) 月岡小4年なし
- 11日(金) 本成寺中2年なし
- 21日(月) 西鶴田小なし
- 25日(金) 月岡小2年なし
- 28日(月) 西鶴田小なし
- 29日(火) 本成寺中なし

	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 やぎにく ごはん なめこのスープ	2 やさいのうめつけ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん わかめじる	3 バンバンジー しろみざかなのレモンソース ミルクゼリー ごはん あさりいりスープ	4 ほくほくポテいだめ おろしハンバーグ ごはん はくさいなべ
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 603 kcal 中 708 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 649 kcal 中 765 kcal	小 557 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 24.7 g 中 28.6 g	小 28.2 g 中 32.9 g	小 25 g 中 28.9 g	小 22.3 g 中 28 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 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 とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かつおぶし わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たら とりにく あさり とうふ	とりにく ぶたにく だいず とうふ
き	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン きゅうり はくさい なめこ こまつな ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ こまつな きゅうり ばいにく ねぎ にんじん	レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい しめじ ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう にんじん いんげん しらたき はくさい ねぎ えのきだけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう せりー	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ごま
こんだて	7 ちくさあえ さばのさいきょうやき ごはん とんじる	8 グリーンサラダ チキンのマスタードやき コーンライス かぼちゃのクリームに	9 なつとうのごさいあえ いわしのしょうがに ヨーグルト ごはん きのこさわにわん	10 のりずあえ ポテとレバーのあげに ごはん うちまめのみそしる	11 なし だいずいりサラダ むぎごはん さつまいも 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: ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 644 kcal 中 765 kcal	小 677 kcal 中 807 kcal	小 562 kcal 中 820 kcal	小 665 kcal 中 783 kcal	小 580 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 32.6 g	小 25.1 g 中 29.2 g	小 23.1 g 中 34.4 g	小 27.3 g 中 31.5 g	小 14.6 g 中 17.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	ゆづぎゅうにゅう いわし なつとう ひじき ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく のり ツナ あぶらあげ うちまめ みそ	ぶたにく だいず ハム
き	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう つきこん ねぎ	コーン ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	しょうが にんじん のさわな しそのみ たくあん まいたけ なめこ たけのこ ごぼう こまつな	しょうが こまつな もやし にんじん はくさい だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ なし
き	ごはん さとう じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ごはん さとう ごま	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	むぎごはん さつまいも あぶら カレー とうふ

★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。

# 嵐南共同調理場の給食ができるまで

嵐南共同調理場では、嵐南地区の小中学校計3校、約900食の給食を11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。

**検品**  
注文した量が届いているか、温度は適切かどうか確認します。

**野菜の皮をむいたり、洗ったり**  
します。ごみや虫がついていないかよく見ながら、3回洗います。

**裁断(野菜のカット)**  
野菜を切ります。機械を使うことが多いですが、手切りできる野菜は手切りをしています。もちろん果物は手でカットしています。

**調理(汁を煮る、サラダを作る、揚げる、焼くなど)**  
大きな釜でお汁を作ります。

**配缶 (もいつけ)**  
一度にたくさんの揚げ物を作ります。

**配送**  
各学校に配送します。

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 <b>体育の日</b>	15	16	17	18
ドリンクタイム	<b>フレッシュ通信</b> ～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、強い甘みの特徴です。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。	れんこんのきんぴら ししゃものいそペフライ2ほん	はるさめとこまつなサラダ あつあげのちゅうかいため	きりほしのかみかみサラダ だしまきたまご	のりナッツあえ さんまのしおやき
エネルギー	ごはん ずましじる	ごはん ワンタン スープ	ごはん すぎやき ふうじ	ごはん さんさいの ごじる	ごはん さんさいの ごじる
たんぱく質	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
塩分	小 644 kcal 中 777 kcal 小 23.1 g 中 27.6 g	小 658 kcal 中 778 kcal 小 27.1 g 中 31.6 g	小 622 kcal 中 732 kcal 小 27.8 g 中 32.5 g	小 576 kcal 中 703 kcal 小 21.2 g 中 25.7 g	小 576 kcal 中 703 kcal 小 21.2 g 中 25.7 g
あかみどり	きゅうにゅう ししゃも あおりのぶたにく わかめ とうふ れんこん にんじん つきこん いんげん きぬさや えのきたけ しらすき ねぎ ごはん こむぎこ パンこ ごま あぶら さとう	きゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム たまねぎ ピーマン パプリカ こまつな にんじん もやし たけのこ しいたけ ねぎ いら ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ワンタン	きゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく やきどうふ きりほしだいこん にんじん きゅうり こまつな コーン しらすたき はくさい ねぎ えのきたけ ごはん かたくりこ ごまあぶら くるまふ あぶら さとう	さんま ハム のり なまあげ だいず みそ チーズ こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ ごはん アーモンド さとう さつまいも	さんま ハム のり なまあげ だいず みそ チーズ こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ ごはん アーモンド さとう さつまいも
き	21	22	23	24	25
こんだて	ちゅうかサラダ ぎょうざ2こ	<b>即位礼正殿の日</b>	マカロニサラダ とりにくのからあげ	だいコーンサラダ ぶたにくとさといものいために	りんご ごまつなサラダ
ドリンクタイム	ごはん マーボー どうふ		ゆかりごはん やさいスープ	ごはん くるまふの みそしる	むぎごはん もりの ハヤシソース
エネルギー	ぎゅうにゅう		小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
たんぱく質	小 678 kcal 中 809 kcal 小 26.1 g 中 30.4 g		小 611 kcal 中 887 kcal 小 17.1 g 中 27.5 g	小 671 kcal 中 796 kcal 小 24.9 g 中 28.9 g	小 621 kcal 中 765 kcal 小 16.7 g 中 20.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g		小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あかみどり	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ハム とうふ みそ キャベツ にんじん もやし きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ いら ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ		おぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン ゆかり きゅうり にんじん キャベツ コーン はくさい だいこん こまつな たまねぎ パセリ ごはん かたくりこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ しょうが にんにく にんじん つきこん いんげん だいこん コーン ほうれんそう えのきたけ はくさい ごはん さといも ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ くるまふ	ぶたにく ツナ たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ りんご トマト こまつな キャベツ コーン むぎごはん さつまいも あぶら ハヤシソース ノンエッグマヨネーズ
き	28	29	30	31	
こんだて	ひじきいりサラダ さけのさいきょうやき	コールスローサラダ マーマレードチキン	おかかあえ こうやどうふのあげに	しょうゆフレンチ タレカツまたはブリカツ	<b>セレクト給食を実施します</b>
ドリンクタイム	ごはん けんちんじる	こめこパン ミネストローネ	ごはん はくさいの みそしる	ごはん だいこんの みそしる	
エネルギー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
たんぱく質	小 585 kcal 中 - kcal 小 26.3 g 中 - g	小 717 kcal 中 881 kcal 小 29 g 中 35.2 g	小 612 kcal 中 724 kcal 小 21.9 g 中 25.2 g	小 695 kcal 中 831 kcal 小 29.5 g 中 35 g	
塩分	小 2.1 g 中 - g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	
あかみどり	きゅうにゅう さけ みそ ひじき ハム とりにく とうふ キャベツ きゅうり こまつな にんじん だいこん つきこん なめこ えのきたけ ねぎ ごはん さとう あぶら さといも	きゅうにゅう とりにく ワインナー キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリー トマト パセリ こめこパン かたくりこ あぶら マーマレード じゃがいも マカロニ	きゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおぶし あぶらあげ だいず みそ しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい だいこん ねぎ ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	きゅうにゅう ぶたにくまたはぶり ハム あぶらあげ みそ ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも	
き					

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。

★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。

**セレクト給食を実施します**

31日は、2種類のカツの内、自分で食べたいものを選び「セレクトおみそ」です。ごはんにして、どんぶりにして食べます。みそごはんは、どれを選びましたか?お楽しみに!!

どちらかあまいタレがかります!

**たれカツ**

**ブリカツ**