嵐南小学校給食調理場
Tel （33）2124
Fax （33）2125

2019年　10月　きゅうしょくだより　①

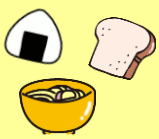
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるように、体調の維持を心がけましょう。

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　お膳のかたち！

主食
☆炭水化物（糖質）
体や脳のエネルギー源になる。

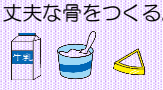


主菜　☆たんぱく質
筋肉や血液のもとになる。

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。



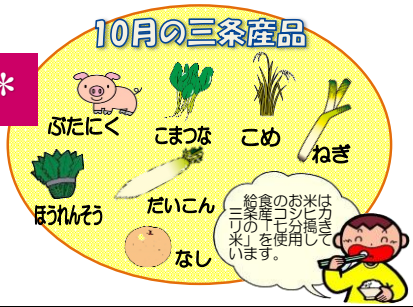
果物
☆ビタミンC・クエン酸
緊張やストレスを和らげる。

＊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



今月の予定

【小学校】
21日　絵画展　振替休業日
24日　4年1･3･5組なし　校外学習
25日　4年2･4組なし　校外学習

【中学校】
3 日　全校なし　定期テスト
10日　全校なし　総合の日
11日　2年なし　総合の日
28日　合唱コンクール振替休業日

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 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 やきにくいため ごはん なめこのたまごスープ	2 たくあんあえ たらのりんごソース ごはん どさんこじる	3　中学校　給食なし やさいのうめづけ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん わかめじる	4 こまツナサラダ なし おちゃ むぎごはん もりのハヤシソース
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 655 kcal　中 773 kcal	小 613 kcal　中 720 kcal	小 628 kcal　中 kcal	小 577 kcal　中 700 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 26.1 g　中 30.4 g	小 26.3 g　中 30.6 g	小 25.9 g　中 g	小 18.5 g　中 22.5 g
塩分	小基準2g未満/ 中2.5g未満	小 2.1 g　中 2.3 g	小 2.3 g　中 2.8 g	小 2.1 g　中 g	小 2.7 g　中 3.2 g
あか	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,もずく,ベーコン,なると,とうふ	ぎゅうにゅう,たら,ぶたにく,とうふ,わかめ,みそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく,かつおぶし,ツナ,とうふ,うちまめ,みそ	ぶたにく,だいず,ツナ
みどり	体のちょうしをととのえる食品	たまねぎ,あかピーマン,ピーマン,こまつな,にんじん,だいこん,なめこ,ねぎ	レモン,きゃべつ,きゅうり,にんじん,たくあん,たまねぎ,とうもろこし	きりぼしだいこん,たまねぎ,えだまめ,きゃべつ,こまつな,きゅうり,にんじん,うめ	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,りんご,しめじ,エリンギ,トマト,こまつな,きゃべつ,なし
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ,さとう,かたくりこ,はるさめ,あぶら,じゃがいも	こめ,あぶら,さとう,ごま,かたくりこ	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう,こむぎこ
こんだて	7 ちぐさあえ さばのさいきょうやき 減塩ポイント 具だくさんのお汁にだしをきかせました！ ごはん とんじる 減塩献立	8 げんきサラダ とうふハンバーグわふうソース ごはん コンソメスープ	9 なっとうのごさいあえ いわしのしょうがに ごはん きのこのさわにわん	10　中学校　給食なし だいずいりサラダ ブルーベリーゼリー むぎごはん さつまいもカレー	11　中学校2年給食なし のりずあえ おちゃ レバーウィンナーとポテトのあげに ごはん うちまめのみそしる
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	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 663 kcal　中 787 kcal	小 627 kcal　中 742 kcal	小 504 kcal　中 747 kcal	小 723 kcal　中 kcal	小 592 kcal　中 723 kcal
たんぱく質	小 25.5 g　中 29.9 g	小 22.8 g　中 26 g	小 21.3 g　中 32.6 g	小 21 g　中 g	小 21.4 g　中 25.8 g
塩分	小 1.7 g　中 1.9 g	小 2.7 g　中 2.9 g	小 2.6 g　中 3.3 g	小 2.9 g　中 g	小 2.2 g　中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう,さば　みそ,たまご,ぶたにく,あつあげ	ぎゅうにゅう,とうふ,とりにく,ハム,かつおぶし,こんぶ,ベーコン	いわし,なっとう,ひじき,ぶたにく,かまぼこ,中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,ハム	とりにく,レバーウィンナー,ツナ,のり,あつあげ,みそ,うちまめ
みどり	きゃべつ,ほうれんそう,にんじん,だいこん,ねぎ,ごぼう	たまねぎ,きゃべつ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,トマト,ほうれんそう,しめじ	にんじん,こまつな,のざわな,しそみ,たくあん,しいたけ,きりぼしだいこん,しょうが	にんじん,たまねぎ,りんご,こまつな,きゃべつ,ブルーベリー	こまつな,きゃべつ,にんじん,だいこん,たまねぎ,しめじ
き	こめ,さとう,じゃがいも	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも,こむぎこ	こめ,はるさめ	こめ,むぎ,さつまいも,あぶら,さとう,こむぎこ,かたくりこ	こめ,じゃがいも,かたくりこ,あぶら,さとう

★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。

2019年　10月　きゅうしょくだより　②

嵐南小学校給食共同調理場
Tel　(33) 2124
Fax　(33) 2125

嵐南小学校調理場の給食ができるまで

嵐南小調理場では、嵐南学園　約1420食の給食を20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、コロコロの粘着テープをかけたり手をきれいに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、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。

ぶどうは、一粒ずつハサミで切ってから洗います。

裁断（材料を切る）

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）

大きなしゃもじで和えます。

大きな釜３台で、汁を作ります。

コンベアー式フライヤーで、しっかり揚げます。

配缶（もりつけ）

クラスごとに計量してもりつけます。

配送

大コンテナに、できた給食と、食器具をのせて、5か所ある配膳室に運びます。42ｸﾗｽの配膳車に移し、給食当番さんに渡します。

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 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、強い甘みが特徴です。収穫したてもおいしいですが、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 はるさめとこまつなのサラダ あつあげのちゅうかいため ごはん　ワンタンスープ	16 れんこんのきんぴら ししゃもいそべフライ くりごはん　すましじる	17 きりぼしのかみかみサラダ たまごやき ごはん　すきやきふうに	18 毎月19日は食育の日 のりナッツあえ　おちゃざんまのしおやき チーズ ごはん　こんさいのごじる
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 644 kcal　中 759 kcal	小 644 kcal　中 797 kcal	小 622 kcal　中 732 kcal	小 578 kcal　中 703 kcal
たんぱく質		小 25.9 g　中 30.2 g	小 23.1 g　中 25.7 g	小 25.2 g　中 29.1 g	小 21.1 g　中 25.6 g
塩分		小 2.4 g　中 3 g	小 3 g　中 3.4 g	小 2.9 g　中 3.4 g	小 2.4 g　中 3 g
あか		ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,かまぼこ,とりにく,なると	ぎゅうにゅう,ししゃも,のり,さつまあげ,わかめ,とうふ,なると	ぎゅうにゅう,たまご,ちくわ,ぶたにく,とうふ	さんま,のり,あつあげ,みそ,だいず,チーズ
みどり		たまねぎ,あかピーマン,ピーマン,こまつな,とうもろこし,にんじん,たけのこ,しいたけ,にら	れんこん,にんじん,さやいんげん,えのきたけ,ねぎ	きりぼしだいこん,きゃべつ,にんじん,きゅうり,はくさい,ねぎ,えのきたけ,こまつな	こまつな,きゃべつ,にんじん,だいこん,れんこん,しめじ,ねぎ
き		こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,はるさめ,ワンタン	こめ,くり,あぶら,さとう,こむぎこ	こめ,あぶら,さとう	こめ,アーモンド,さつまいも
こんだて	21 小学校　給食なし しょうゆフレンチ　セレクトかつ ごはん　だいこんのみそしる 中学校　セレクト給食	22 即位礼正殿の日	23 ほくほくポテトいため ハンバーグのおろしソース ヨーグルト ごはん　はくさいなべ	24 小学校4年1・3・5組給食なし きりぼしだいこんサラダ いかのねぎしおやき ごはん　マーボーだいこん	25 小学校4年2・4組給食なし おかかあえ　おちゃマーマレードチキン 中のみブルーベリーゼリー ごはん　かきたまじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	中セレカツ 820 kcal　中ブリカツ 827 kcal		小 577 kcal　中 830 kcal	小 622 kcal　中 734 kcal	小 564 kcal　中 734 kcal
たんぱく質	中セレカツ 30.3 g　中ブリカツ 26.2 g		小 20.8 g　中 31.1 g	小 27.7 g　中 32 g	小 21.1 g　中 26 g
塩分	中セレカツ 2.7 g　中ブリカツ 2.9 g		小 2.5 g　中 3.1 g	小 2.4 g　中 2.6 g	小 2.2 g　中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう,ハム,あぶらあげ,みそ,のり,【ぶたにく　か　ぶり】		ぶたにく,かまぼこ,とうふ,ヨーグルト,とりにく,だいず,中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,ツナ,ぶたにく,みそ,いか	とりにく,かまぼこ,かつおぶし,とうふ,わかめ,たまご
みどり	ほうれんそう,きゃべつ,とうもろこし,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ		だいこん,にんじん,さやいんげん,はくさい,しいたけ,えのきたけ,ねぎ	きりぼしだいこん,ほうれんそう,にんじん,とうもろこし,だいこん,ねぎ,にら,しいたけ,たけのこ	オレンジ,こまつな,きゃべつ,にんじん,トマト,たまねぎ,えのきたけ,中のみブルーベリー
き	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ		こめ,さとう,じゃがいも,あぶら	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ,ごまあぶら	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう
こんだて	28 中学校　給食なし しょうゆフレンチ　セレクトかつ ごはん　だいこんのみそしる 小学校　セレクト給食	29 ひじきいりサラダ かますのしおこうじやき 中のみチーズ ごはん　けんちんじる	30 だいコーンサラダ ぶたにくとれんこんのくろずいため ミルクゼリー ごはん　くるまふのみそしる	31 グリーンサラダ とりにくのマスタードやき コーンライス　かぼちゃのクリームに	セレクト給食を実施します 2種類のカツの内、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトおかず」です。ごはんにのせて、どんぶりにして食べます。みなさんは、どちらを選びますか？お楽しみに!! どちらもあまいタレがかかります！ たれカツ ブリカツ
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	小セレカツ 708 kcal　小ブリカツ 715 kcal	小 559 kcal　中 700 kcal	小 573 kcal　中 816 kcal	小 733 kcal　中 850 kcal	
たんぱく質	小セレカツ 27.9 g　小ブリカツ 23.8 g	小 25.8 g　中 33.2 g	小 22 g　中 31.8 g	小 27.3 g　中 31.5 g	
塩分	小セレカツ 2.3 g　小ブリカツ 2.5 g	小 2.1 g　中 2.8 g	小 2.2 g　中 2.9 g	小 2.6 g　中 3.3 g	
あか	ぎゅうにゅう,ハム,あぶらあげ,みそ,のり,【ぶたにく　か　ぶり】	ぎゅうにゅう,かます,ひじき,ハム,とうふ,とりにく,中のみチーズ	ぶたにく,ツナ,とうふ,あぶらあげ,わかめ,みそ,ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,ツナ,ベーコン,なまクリーム,とりにく,チーズ	
みどり	ほうれんそう,きゃべつ,とうもろこし,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	こまつな,きゃべつ,きゅうり,だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ,ごぼう	れんこん,にんじん,ピーマン,たけのこ,たまねぎ,あかピーマン,だいこん,ほうれんそう,とうもろこし,こまつな,ねぎ,トマト	とうもろこし,ブロッコリー,たまねぎ,きゃべつ,にんじん,かぼちゃ,マッシュルーム	
き	こめ,あぶら,さとう,じゃがいも,こむぎこ	こめ,あぶら,さとう	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも	こめ,あぶら,じゃがいも,こむぎこ,バター	

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。