



2019年

10月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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。

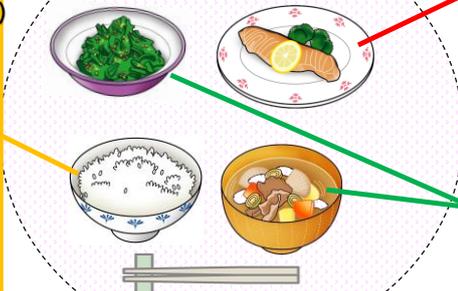
スポーツと食事について

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、
三条産の「七分搦き米」を使用しています。

今月の予定

3日(木)、4日(金)
栄中1年生なし

10日(木)、11日(金)
栄中央小2年生なし

21日(月) 大面小なし

28日(月) 栄北小・栄中なし

	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 ごまネーズあえ シャキシャキそぼろどんぐり むぎごはん だいごんのみそしる 減塩献立	2 パンパンジー しろみざかなのりんごソース ごはん わかめスープ	3 はるさめサラダ やぎにく ごはん たまごとなめこのスープ	4 なし だいずサラダ 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	小基準630kcal / 中823kcal	小 666 kcal 中 773 kcal	小 606 kcal 中 768 kcal	小 624 kcal 中 734 kcal	小 580 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 24.4 g 中 27.9 g	小 24.4 g 中 35.8 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 15.1 g 中 18.2 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.8 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく、とりこ、みそあぶらあげ、ぎゅうにゅう	たら、とりこ、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム、ぎゅうにゅう
き	体のちよしをととのえる食品	たまねぎ、きりしだいごん、えだまめ、れんこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、こまつな、だいごん、はくさい、ねぎ	たまねぎ、りんご、レモン、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、ピーマン、きゅうり、にんじん、もやし、コーン、えのきたけ、なめこ、だいごん、はくさい、ねぎ	にんじん、たまねぎ、りんご、キャベツ、こまつな、なし
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、ごま、さとう	こめ、さとう、あぶら、かたくりこ、はるさめ、ごまあぶら	こめ、むぎ、さとう、さつまいも、あぶら
こんだて	7 たくあんあえ さばのみそに ごはん さつまじる	8 ごまつナムル あつあげのちゅうかいため ごはん ワンタンスープ	9 グリーンサラダ ダンドリーチキン コーンピラフ かぼちゃのクリームに	10 のりずあえ ポテトとレバーのあげに ブルーベリーゼリー ごはん うちまめのみそしる 目の愛護デー・目によい献立	11 ほくほくポテトいため おろしハンバーグ ごはん はくさいなべ
ドリンクタイム	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 650 kcal 中 770 kcal	小 605 kcal 中 713 kcal	小 571 kcal 中 821 kcal	小 711 kcal 中 829 kcal	小 556 kcal 中 696 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31.7 g	小 24.8 g 中 28.5 g	小 18.8 g 中 29.2 g	小 27.4 g 中 31.8 g	小 19.7 g 中 24.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	さば、みそ、とりこ、とうふ、ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく、みそ、とりこ、ぎゅうにゅう	とりこ、ツナ、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	ぶたにく、のり、あぶらあげ、とりこ、うちまめ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ひきにく、とうふ
き	キャベツ、きゅうり、たくあん、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう	たまねぎ、パプリカ、コーン、にんじん、もやし、こまつな、なら、はくさい、ねぎ、たけのこ	コーン、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム	こまつな、もやし、だいごん、にんじん、はくさい、ねぎ、ブルーベリー	だいごん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、はくさい、えのきたけ、ねぎ
き	こめ、ごま、さとう、さつまいも	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ワンタンのかわ	こめ、あぶら	こめ、かたくりこ、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、じゃがいも、あぶら、ごま

★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。

栄調理場の給食ができるまで
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手をはききれいに洗ったりします。

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!

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。

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)

揚げ物機で揚げます。
大きなしゃもじで和えます。
グラタンを作っています。

配送

各学校に配送します。

配缶(もりつけ)

クラスごとに計量してもりつけます。

月	火	水	木	金
<p>14 体育の日</p> <p>フレッシュ通信 ～旬を食べよう!～</p> <p>「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。</p>	<p>15</p> <p>れんこんのきんぴら ししゃものいそべフライ</p> <p>ごはん すましじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 605 kcal 中 706 kcal 小 19.1 g 中 21.7 g 小 2.4 g 中 2.9 g</p> <p>ししゃも、あおのり、あぶらあげ とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう</p>	<p>16</p> <p>だいこんサラダ チリコンカーネ</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 660 kcal 中 786 kcal 小 25.5 g 中 29.2 g 小 3 g 中 3.4 g</p> <p>ぶたにく、とりこ、だいず ツナ、ウインナー、ぎゅうにゅう</p>	<p>17</p> <p>きりぼしだいこんのかみかみサラダ だしまきたまご</p> <p>ごはん すきやき ふうじ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 619 kcal 中 744 kcal 小 23.3 g 中 28.1 g 小 2.3 g 中 2.4 g</p> <p>たまご、ハム、とうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう</p>	<p>18 食育の日 いそかあえ さんまのじおやき</p> <p>ごはん こんさいの ごじる</p> <p>食育の日・旬を食べよう献立</p> <p>小 612 kcal 中 739 kcal 小 22.4 g 中 24.7 g 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>さんま、ハム、のり あつあげ、だいず、みそ、ヨーグルト</p>
<p>21</p> <p>しおこんぶあえ ぶたにくとれんこんのくろずいため</p> <p>ごはん くるまふの みそじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 637 kcal 中 749 kcal 小 24 g 中 27.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>ぶたにく、こんぶ あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう</p>	<p>即位礼正殿の日</p>			
<p>22</p> <p>しおこんぶあえ ぶたにくとれんこんのくろずいため</p> <p>ごはん くるまふの みそじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 637 kcal 中 749 kcal 小 24 g 中 27.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>ぶたにく、こんぶ あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう</p>	<p>23</p> <p>だいずもやしのナムル いかのねぎじおやき チーズ</p> <p>ごはん マーボー だいこん</p> <p>中のみぎゅうにゅう</p> <p>小 528 kcal 中 777 kcal 小 23.2 g 中 34.3 g 小 2.8 g 中 3.6 g</p> <p>いか、ハム、ぶたにく、みそ 中のみぎゅうにゅう、チーズ</p>	<p>24</p> <p>しょうゆフレンチ ぶりカツ</p> <p>ごはん わかめの みそじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 657 kcal 中 788 kcal 小 23.6 g 中 27.1 g 小 2.8 g 中 3.3 g</p> <p>ぶり、ハム、わかめ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう</p>	<p>25</p> <p>りんご こまつなのサラダ</p> <p>むぎごはん もりの ハヤジソース</p> <p>小 575 kcal 中 705 kcal 小 16.5 g 中 20.2 g 小 2 g 中 2.3 g</p> <p>ぶたにく、とりこ なまクリーム</p>	
<p>28</p> <p>ひじきのサラダ さげのもみじやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 668 kcal 中 792 kcal 小 27.6 g 中 32.1 g 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>さげ、ひじき、ハム とりこ、とうふ、ぎゅうにゅう</p>	<p>29</p> <p>チーズサラダ マーメレードチキン</p> <p>こめこパン ミネスト ローネ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 601 kcal 中 720 kcal 小 25.7 g 中 30.3 g 小 3.2 g 中 3.9 g</p> <p>とりこ、ハム、チーズ ウインナー、ぎゅうにゅう</p>	<p>30</p> <p>ゆかりあえ ぶたにくとやさいのソースいため</p> <p>ごはん かきたま みそじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 638 kcal 中 756 kcal 小 27.7 g 中 32.1 g 小 2.7 g 中 2.3 g</p> <p>ぶたにく、とうふ、みそ あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう</p>	<p>31</p> <p>コーンサラダ セレクトおかず ハロウィンデザート</p> <p>チキンライス はくさいの クリーム スープ</p> <p>セレクト給食</p> <p>小 731 kcal 中 879 kcal 小 22.9 g 中 27.9 g 小 2.9 g 中 3.5 g</p> <p>ぶたにく、とりこ、チーズ なまクリーム、ぎゅうにゅう</p>	<p>セレクト給食を実施します</p> <p>31日は、2種類のおかずから、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトおかず」です。みなさんは、どちらを選びましたか？ お楽しみに!</p> <p>キャベツメンチカツ</p> <p>かぼちゃチーズフライ</p>

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。