



2019年

# 10月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場  
Tel (46) 4615  
Fax (46) 4615

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。

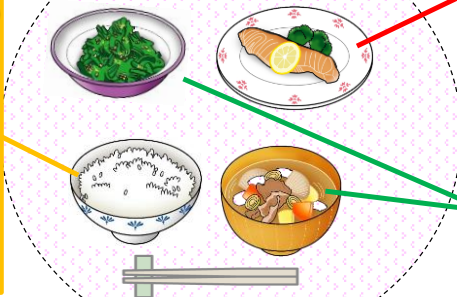
## スポーツと食事について

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!

今月の予定	
10/3(木) 笹岡小5・6年生なし	10/28(月) したの郷学園キッズ
10/7(月) 長沢小1・2年生なし	ウイークのため全校なし
大浦小1・2年生なし	10/29(火) 下田中なし
下田中なし	10/30(水) 飯田小なし
10/15(火) 笹岡小なし	
10/18(金) 笹岡小なし	
10/21(月) 長沢小・大浦小・森町小・飯田小なし	
10/25(金) 長沢小6年生なし	
大浦小なし	

	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 やきにく ごはん なめこと たまごのスープ	2 やさいのうめづけ シャキシャキそば ごぼろどんのぐ ごはん わかめじる	3 パンパンジー しろみぎかなのりんごソース ごはん あさりりり スープ	4 ほくほくポテい ためとり にくのしおごう カレーやき 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 613 kcal 中 722 kcal	小 658 kcal 中 787 kcal	小 633 kcal 中 744 kcal	小 520 kcal 中 644 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 26.4 g 中 30.8 g	小 24.7 g 中 29.1 g	小 26.5 g 中 30.2 g	小 23 g 中 27.7 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	たまねぎ いんげん こまつな にんじん コーン なめこ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	たまねぎ えだまめ きゃべつ こまつな きゅうり うめペースト にんじん えのきたけ ねぎ	りんご きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ チンゲンサイ	ごぼう にんじん いんげん はくさい しいたけ えのきたけ ねぎ
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 かたくり はるさめ さとう ごまあぶら	こめ さとう あぶら	こめ あぶら さとう ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま しらたき
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 コールスロー サラダ ママレードチキン ごはん ポテトスープ	9 なつとうのごさいあえ いわしのしょうがに ごはん きのこの さわにわん	10 のりずあえ ポテとレバーのあげに ブルーベリーゼリー ごはん うちまめ みそじる	11 なし だいいりり 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 605 kcal 中 kcal	小 657 kcal 中 775 kcal	小 636 kcal 中 754 kcal	小 704 kcal 中 834 kcal	小 581 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 g	小 24.2 g 中 27.9 g	小 25.2 g 中 29.6 g	小 28.7 g 中 33.2 g	小 15 g 中 18.4 g
塩分	小 2.0 g 中 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.0 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば たまご ぶたにく あつあげ みそ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん だいこん ねぎ	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	にんじん のぎわな しそのみ たくあん ごぼう えのきたけ なめこ きりぼしだいこん しいたけ	ごまつな もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ ブルーベリー	にんじん たまねぎ りんご きゃべつ こまつな なし
き	こめ さとう つきこん じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも、ママレード	こめ ごまあぶら	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめ おおむぎ さつまいも さとう あぶら

★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。

# 下田調理場の給食ができるまで

下田調理場では、下田地区の小中学校計6校、約730食の給食を10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	フレッシュ通信 「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あえる貴重な食材です。				
エネルギー	ごはん	れんこんのきんぴら ししゃものいそフライ	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	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 さんまのじおやき
たんぱく質	さつまいも	くりごはん すましじる	ごはん ワンタンスープ	ごはん すきやきふうじ	ごはん こんさいのこじる
塩分		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん こんさいのこじる
あか		小 592 kcal 中 702 kcal	小 636 kcal 中 716 kcal	小 610 kcal 中 794 kcal	小 567 kcal 中 690 kcal
みどり		小 21.00 g 中 23.3 g	小 25.9 g 中 27.6 g	小 23.7 g 中 31.2 g	小 20.4 g 中 24.7 g
き		小 2.7 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.0 g
こんだて	21	22	23	24	25
ドリンクタイム		リクエスト献立が登場します！ 23日は、笹岡小学校のみなさんが考えた献立です。健康委員会がメニューを考え、全校にアンケートをとりました。「全校が楽しく食べられる」をテーマに、アレルギーの食材が入らない、みんなが同じメニューを食べられる給食を考えてくれました。 チキンピラフ、白いんげん豆のミネストローネ、ハンバーグ、しょうゆフレンチです。味わっていただきますよ。 来月は飯田小学校です。お楽しみに！	しょうゆフレンチ ハンバーグ ヨーグルト	だいずもやしのナムル いかのねぎしおやき	りんご こまつなサラダ
エネルギー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	さけのみじやき	はくさいのみそじる	チキンピラフ ミネストローネ	マーボー だいこん	むぎごはん もりのハヤシソース
塩分	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
あか	小 626 kcal 中 745 kcal	小 582 kcal 中 807 kcal	小 649 kcal 中 776 kcal	小 557 kcal 中 683 kcal	
みどり	小 26.4 g 中 31.6 g	小 20.5 g 中 28.4 g	小 27.1 g 中 31.8 g	小 15.3 g 中 18.7 g	
き	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.0 g 中 2.4 g	
こんだて	28	29	30	31	
ドリンクタイム	キッズウィークの ためお休み 10月の三条産品 だいこん ぶたにく なし こまつな ねぎ ほうれん草 こめ	だいこんサラダ ぶたにくとれんこんのくろずいため	グリーンサラダ チキンのマスタードやき	こまつな タレかつまたはぶりかつ ひとりよぎさみめり	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ぶ「セレクトおかず」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!! どちらあまいタレがかります！
エネルギー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	きゅうり	くるまふのみそじる	コーンライス かぼちゃのクリームに	だいこんのみそじる	たれカツ フリカツ
塩分	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
あか	小 693 kcal 中 kcal	小 708 kcal 中 828 kcal	小 655 kcal 中 750 kcal	小 655 kcal 中 750 kcal	
みどり	小 23.7 g 中 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 23.8 g 中 25.9 g	小 23.8 g 中 25.9 g	
き	小 2.1 g 中 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 2.8 g	

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。