



2019年

10月 きゅうしょくだより ①

東館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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。

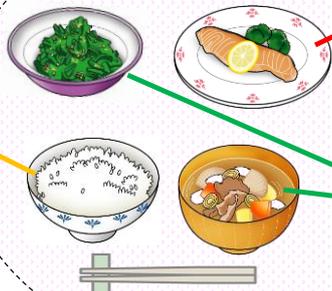
スポーツと食事について

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

- 8日(火)・9日(水) 第三中2年なし
- 11日(金) 第三中なし
- 21日(月) 東館小なし、上林小なし、大島中なし
- 28日(月) 大島小なし、須頃小なし、第三中なし、大島中なし
- 29日(火) 須頃小保育所交流会、第三中なし

	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 ごぼうサラダ やきにく ごはん なめこのスープ	2 やさいのうめつけ シャキシャキそばどんぐ ごはん わかめじる	3 チキンサラダ しろみざかなのりんごソース ごはん あさりいりスープ	4 ほくほくポテいため おろしハンバーグ ごはん はくさいなべ
ドリンクタイム	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 653 kcal 中 769 kcal	小 658 kcal 中 787 kcal	小 628 kcal 中 742 kcal	小 561 kcal 中 684 kcal
たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g	小 27.1 g 中 31.6 g	小 24.7 g 中 29.1 g	小 25.9 g 中 29.6 g	小 21.6 g 中 25.9 g
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく ハム かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく ツナ かつおぶし とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	たら とりにく あさり とうふ ぎゅうにゅう	ハンバーグ とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ
き	体のちようしをととのえる食品	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう ねぎ さやいんげん にんじん きゅうり なめこ キャベツ だいこん はくさい えのきたけ	キャベツ こまつな きりぼしだいこん たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ うめし	たまねぎ りんご にんにく レモン キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ	だいこん ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しいたけ えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが にんにく
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう じゃがいも あぶら 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 コールスローサラダ マーメレードチキン ごめこパン ミネストローネ	9 なっとうあえ いわしのしょうがに ヨーグルト ごはん きのこのさわにわん	10 のりずあえ ポテトとレバーのあげに ごはん うちまめのみそじる 目によい献立	11 なし だいたいりサラダ 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・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 605 kcal 中 719 kcal	小 698 kcal 中 861 kcal	小 592 kcal 中 848 kcal	小 673 kcal 中 757 kcal	小 581 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 31.4 g	小 29.6 g 中 35.9 g	小 26.2 g 中 38 g	小 27.7 g 中 29.7 g	小 15 g 中 18.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	さば たまご ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう	いわし なっとう ひじき ぶたにく かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー ツナ のり あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい ハム ぎゅうにゅう
き	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ にんにく トマト オレンジ	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	こまつな しょうが もやし だいこん はくさい にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな なし
き	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごめこパン あぶら かたくりこ マカロニ オリブ油 マーメレードジャム	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ごはん おおむぎ さつまいも あぶら カレールウ 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。



	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	セレクト給食
ドリンクタイム	28	29	30	31	セレクト給食
エネルギー	28	29	30	31	セレクト給食
たんぱく質	28	29	30	31	セレクト給食
塩分	28	29	30	31	セレクト給食
あかみどり	28	29	30	31	セレクト給食
き	28	29	30	31	セレクト給食

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。

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「セレクトおかず」です。ごはんにてせて、どんぶりにして食べます。みゆさん、どれを選びましたか?お楽しみしに!!

どちらかあまいタレがかかります!

たれカツ

フリカツ