



2020年

10月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

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。

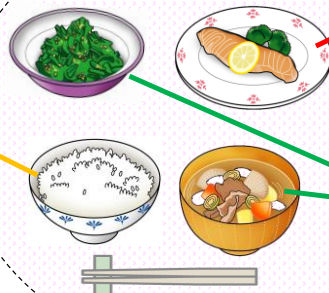
スポーツと食事について

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」に毎食そろえ、乳製品と果物を毎日食べる。
- ②1日3食きちんと食べる。

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、三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています。

	月	火	水	木	金	
こんだて	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る貴重な食材です。	給食の予定 10/5(月) 小学校 給食なし 10/7(水) 小学校 給食なし 10/22(木)・23(金) 小6 給食なし 10/29(木) 小4 給食なし 10/29(木)・30(金) 小5 給食なし	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) ドリンクタイム 小基準630kcal / 中823kcal 小基準26.0g / 中34.0g 小基準2g未満 / 中2.5g未満 体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	1 くわかめのサラダ さつまいもコロッケ きのこごはん みそけんちんじる ぎゅうにゅう 小 608 kcal 中 697 kcal 小 18.4 g 中 20.5 g 小 2.9 g 中 3.3 g ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ くわかめ どうふ みそ	2 きりぼしだいこんのナムル ギョウザ(2こ) ヨーグルト ごはん マーボーどうふ 小 583 kcal 中 706 kcal 小 19.1 g 中 22.4 g 小 2.1 g 中 2.4 g ぶたにく とりにく ハム どうふ みそ ヨーグルト	
	こんだて	5 アスパラガスのハニエーサラダ とうふのモートグラタン とりごぼうピラフ もちむぎいりしよくもつせんいたっぷりスープ	6 チーズいりひじきサラダ チリコンカーネ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん ポテトスープ	7 ピリからもやし とくせいヅナマヨぎょうざ ごはん はっぼうさい	8 わふうマカロニサラダ サバのさいきょうやき ごはん くるまふのみぞしる 減塩献立	9 グリーンサラダ レバーとポテトのケチャップがらめ ごはん たまごスープ 目によい献立
	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	ぎゅうにゅう
	エネルギー	小 - kcal 中 812 kcal	小 663 kcal 中 791 kcal	小 - kcal 中 792 kcal	小 649 kcal 中 768 kcal	小 662 kcal 中 792 kcal
	たんぱく質	小 - g 中 34.4 g	小 27 g 中 31.1 g	小 - g 中 31.4 g	小 26.2 g 中 30.6 g	小 24.3 g 中 28.9 g
塩分	小 - g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 - g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう とりとりにく たまご とうふ ぶたにく チーズ ハム わかめ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき ちくわ チーズ ウィナー	ぎゅうにゅう まぐる チーズ いか あさり えび うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう サバ だいず とりにく かつおぶし みそ	ジョア とうふ まぐる ぶたレバー たまご	
みどり	にんじん ごぼう エリンギ たまねぎ しいたけ ピーマン にんにく トマト アスパラガス ぶなしめじ キャベツ コーン しょうが きりぼしだいこん ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ パセリ マッシュルーム	にんじん たまねぎ きゅうり もやし はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	にんじん ねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん たまねぎ えのきたけ	にんじん しょうが パセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ たけのこ しいたけ	
き	ごはん あぶら バター こむぎこ パンこ ごま はちみつ オリブ油 おおむぎ ごまあぶら	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら かつたりに	ごはん さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ ぶ	ごはん さとう あぶら かつたりに じゃがいも	

減塩ポイント
*サラダ...かつおぶしの風味で、おいしく減塩!
*みぞしる...だしをたっぷりとして、減塩!

★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。

身近な地域でとれたものを、その地域で食べることを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。日本各地や世界中で作られた食べ物をスーパーなどで簡単に買うこともできますが、身近な地域でとれたものは、新鮮でおいしく栄養満点です。積極的に食卓に取り入れたいですね。



いいことたくさん! 地産地消



子どもたちが、地元の自然や食文化、産業について身近に感じることができ、理解を深めるきっかけになります。

作物を育ててくださる人の苦労や想いを知ること、感謝の気持ちが育ちます。



育てる人と食べる人の顔が見える関係は、育てる人にとっては励みになり、食べる人にとっては安心につながります。

輸送距離が短くすむため、ガソリンや包装などの資源を節約することにつながります。



学校給食に使われている三条産農産物

- ほうれん草...三条地区
- 小松菜...三条・栄地区
- かぶ...三条地区
- ねぎ...三条地区
- キャベツ...三条地区
- 梨...三条地区
- さつまいも...下田地区
- アスパラガス...三条地区
- きゅうり...三条地区
- じゃがいも...三条地区、下田地区
- 玉ねぎ...三条地区
- なす...栄地区



三条市では、JA・農業普及指導員・八百屋・商工会等と連携して、給食に地場産物を多く取り入れています。地元で採れる旬の農作物は、新鮮で栄養価が高く、味も抜群です。ご家庭でも、近所の直売所や定期市、スーパーの地場産物コーナーなどを利用して、安心・安全・新鮮な食材を、たっぷりの食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

	月	火	水	木	金
こんだて	12 こまねずあえ ひじきそぼろどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん じつたの わふうじる	13 アーモンドフレンチサラダ ひじきいりどくせいハンバーグ こめこパン さつまいも シチュー	14 さつまいものごまあえ いかのねぎしおやき レアチーズいちご ごはん なめこの スープ	15 キャベツとじゃこのサラダ マーメイドチキン ごはん コロコロ スープ	16 ブロッコリーのこんぶづけ イワシのうめに ヨーグルト ごはん こうやどうふの たまごとし
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 668 kcal 中 798 kcal	小 756 kcal 中 981 kcal	小 504 kcal 中 745 kcal	小 702 kcal 中 832 kcal	小 579 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 31.8 g 中 37.3 g	小 33.9 g 中 42.8 g	小 20.3 g 中 30.9 g	小 24.6 g 中 28.5 g	小 25 g 中 29.9 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう だいず ひじき まぐる みそ とりく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく まぐる ベーコン とりく なまクリーム	中のみぎゅうにゅう いか ちくわ かまぼこ とうふ チーズ みそ	ぎゅうにゅう とりく ひじき ちりめんじゃこ ウインナー	イワシ こんぶ こうやどうふ かまぼこ とりく たまご ヨーグルト
みどり	にんじん しょうが きゅうり こまつな キャベツ コーン だいこん れんこん はくさい ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム	にんじん ねぎ にんにく いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい えのきたけ なめこの しょうが	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム	にんじん キャベツ ブロッコリー うめ コーン たまねぎ いんげん しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめこパン あぶら パンこ かつくりこ バター さとう アーモンド さつまいも こむぎこ	ごはん ごま さとう ごまあぶら さつまいも	ごはん かつくりこ こめこ あぶら マーメイドジャム さとう じゃがいも	ごはん さとう かつくりこ じゃがいも あぶら
こんだて	19 はくさいづけ サンマのじおやき なし ごはん さつまいも じる	20 いかとわかめのすのもの ぶりカツ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん すりみじる	21 ひじきとだいずのツナサラダ ブルーベリーヨーグルトあえ むぎごはん さつまいもの チキンカレー	22 いそかあえ あきさけのもみじやき ごはん うちまめいり みそじる	23 きりざい ふっかつ ござかな ごはん とうふときのこの くずに
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 669 kcal 中 794 kcal	小 641 kcal 中 780 kcal	小 744 kcal 中 888 kcal	小 641 kcal 中 755 kcal	小 621 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.2 g	小 24.6 g 中 29.6 g	小 24.5 g 中 28.2 g	小 27.1 g 中 31.9 g	小 21.7 g 中 25.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう サンマ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶり わかめ いか いわし みそ	ぎゅうにゅう とりく ひじき だいず まぐる ヨーグルト なまクリーム	ぎゅうにゅう サケ かまぼこのり だいず あつあげ みそ	ひじき なつとう とうふ ぶたにく カタクチイワシ
みどり	にんじん きゅうり はくさい だいこん しそのみ しそのは しょうが ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん なし	にんじん きゅうり だいこん みかん ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ぶなしめじ えだまめ りんご きゅうり キャベツ パナナ みかん バイナップル もも	にんじん こまつな もやし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん もやし だいこん のぎわな はくさい こまつな ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ
き	ごはん ごま さつまいも	むぎごはん パンこ あぶら こむぎこ バター さとう	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ブルーベリージャム	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さとも	ごはん ふ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう かつくりこ
こんだて	26 きゅうりのちゅうかふうはいくあえ ぶたにくあきやさいのパーベキューソースいため なし ごはん わかめの みそじる	27 すきこんぶに マスのてりやき ごはん どんこじる	28 かいそうサラダ スコッチエッグ おつきみチザート コーンライス くりりり シチュー	29 だいこんサラダ こうやどうふのあげにどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん カロテン みそじる	30 パンブキンサラダ おぼけかぼちゃのハンバーグ ぎゅうにゅうパバロア ごはん はくさいの コンソメスープ
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 632 kcal 中 742 kcal	小 599 kcal 中 711 kcal	小 621 kcal 中 879 kcal	小 643 kcal 中 766 kcal	小 575 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 25.6 g	小 25.7 g 中 29.9 g	小 16.7 g 中 26.6 g	小 23.6 g 中 27.1 g	小 15.5 g 中 19.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう マス だいず こんぶ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりく わかめ こんぶ のり かまぼこ ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりく まぐる あつあげ みそ	とりく ぶたにく ハム ウインナー
みどり	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ にんにく いんげん きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ なし	にんじん しいたけ たまねぎ にんにく いんげん コーン	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが えだまめ たけのこ しいたけ だいこん きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ こまつな きぬきや	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ほしごどう はくさい ブロッコリー マッシュルーム しょうが にんにく
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター	ごはん パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも くり こむぎこ パター セリー	むぎごはん かつくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ パバロア

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](#) からご覧いただけます。

★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。