



2020年

10月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
Tel (38) 3113
Fax (38) 3133

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」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

こめ、なし、こまつな、だいこん、ほうれんそう、ぶたにく、キャベツ

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
<p>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。</p>	<p>今月の予定</p> <p>5日(月) 全校なし 8日(木) 7年生なし 9日(金) 7年生なし 12日(月) 5年生なし 13日(火) 5年生なし 26日(月) 全校なし</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) / 汁物(しるもの)</p> <p>ドリンクタイム</p> <p>前期基準630kcal / 後期823kcal 前期基準26.0g / 後期34.0g 前期基準2g未満 / 後期2.5g未満</p> <p>体を成長させるもとになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</p>	<p>1 おかかあえ / とりにくのピリからやき / おつきみせり</p> <p>2 なつとうのごさいあえ / いわしのうめに</p> <p>15夜献立</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>前期 697 kcal 後期 821 kcal 前期 26.6 g 後期 31.2 g 前期 3.4 g 後期 3.8 g</p> <p>いわし なつとう ひじき とうふ / ぶたにく チーズ</p> <p>ごま かつかり / しらたまち</p>	<p>2 なつとうのごさいあえ / いわしのうめに</p> <p>おちや</p> <p>前期 606 kcal 後期 727 kcal 前期 26.8 g 後期 31.3 g 前期 2.9 g 後期 3.3 g</p> <p>ごはん / どうふのくずに</p>
<p>5 振替休業日</p>	<p>6 れんこんのきんぴら / さけのあまからだれ</p> <p>ごはん / ほうれんそう / うちまめのみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>前期 652 kcal 後期 774 kcal 前期 26.2 g 後期 30.7 g 前期 2.1 g 後期 2.3 g</p> <p>さけ ぶたにく / だいず みそ</p> <p>しょうが れんこん たけのこ / にんじん いんげん だいこん</p> <p>ねぎ ごぼう ほうれんそう / こめ かつかり / あぶら さとう</p>	<p>7 しょうゆフレンチ / チリコンカーネ</p> <p>コンソメライス / ポテトスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>前期 681 kcal 後期 813 kcal 前期 26 g 後期 30 g 前期 3 g 後期 3.5 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく とりく / だいず こなチーズ かまぼこ</p> <p>たまねぎ にんじん にんにく / しょうが こまつな もやし / コーン いんげん</p> <p>こめ むぎ あぶら / ハヤシルウ じゃがいも</p>	<p>8 コーンおひたし / さばのしょうがやき</p> <p>ごはん / けんちんじる</p> <p>減塩献立</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>前期 646 kcal 後期 769 kcal 前期 26.8 g 後期 31.5 g 前期 1.7 g 後期 2.1 g</p> <p>ぎゅうにゅう さば とりく / とうふ</p> <p>しょうが こまつな もやし / コーン だいこん にんじん / ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ</p> <p>こめ さとう / さといも</p>	<p>9 はくさいづけ / レバーとぶたにくのケチャップあえ</p> <p>ごはん / カロテンみそしる</p> <p>前期 717 kcal 後期 845 kcal 前期 27.4 g 後期 32.1 g 前期 2.2 g 後期 2.5 g</p> <p>のむヨーグルト ぶたレバー ぶたにく / こんぶ あぶらあげ みそ</p> <p>しょうが はくさい きゅうり / にんじん たくあん かぼちゃ / たまねぎ まいたけ こまつな</p> <p>こめ かつかり / じゃがいも / あぶら さとう / ごま</p>

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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	アスパラガス...三条地区
小松菜...三条・栄地区	きゅうり...三条地区
かぶ...三条地区	じゃがいも...三条地区、下田地区
ねぎ...三条地区	玉ねぎ...三条地区
キャベツ...三条地区	なす...栄地区
梨...三条地区	豚肉...下田地区
さつまいも...下田地区	お米...三条市全体

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、たっぷり食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
こんだて	ナムル ブルゴギふういため ごはん ちゅうか コーンスープ	カレー Dressing サラダ ウィンナー ケチャップソース こめごはん チンゲンサイと あさりのスープ	さつまいも サラダ そばろどんのぐ ごはん すましじる	こんにゃく サラダ たれつきぶりカツ ごはん いなかじる	ひじきとだいずのサラダ ほうれんそう オムレツ ごはん あきのかおり シチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 706 kcal 後期 833 kcal	前期 577 kcal 後期 728 kcal	前期 679 kcal 後期 855 kcal	前期 705 kcal 後期 832 kcal	前期 559 kcal 後期 721 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.3 g	前期 27.3 g 後期 33.8 g	前期 27 g 後期 38.8 g	前期 29 g 後期 33.4 g	前期 19.2 g 後期 23.6 g
塩分	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 3.9 g 後期 4.4 g	前期 2.1 g 後期 2.9 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2.8 g 後期 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	ぎゅうにゅう スキムミルク ウィンナー かまぼこ とうふ あさり	後:ぎゅうにゅう とりこ だいず チーズ とうふ かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶり かまぼこ とうふ だいず みそ	たまご ひじき だいず ツナ とりこ ベーコン きゅうにゅう こなチーズ
みどり	たまねぎ エリンギ なら こまつな もやし にんじん きゅうり えのきたけ コーン	もやし きゅうり にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ しななく ねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ きゅうり レモン えのきたけ にんじん ねぎ	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな なめこ ねぎ	コーン ほうれんそう もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ エリンギ
き	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ ごまぎこ さとう あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら バター さつまいも ホウワイトルウ
こんだて	わかめのサラダ さんまのしおやき ごはん さつまいもじる	のりずあえ チキンみそカツ ゆかりごはん だいこんの スープ	ごまおひたし ぎんヒラスのみそつけやき ごはん さわにわん	こんぶあえ とりにくれんこんあますあん ごはん かきたまじる	なし きりぼしだいこんのサラダ むぎごはん だいずいり ポークカレー
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	前期 665 kcal 後期 791 kcal	前期 618 kcal 後期 729 kcal	前期 598 kcal 後期 723 kcal	前期 682 kcal 後期 806 kcal	前期 598 kcal 後期 734 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.7 g	前期 26.1 g 後期 29.9 g	前期 25.6 g 後期 30 g	前期 28 g 後期 32.5 g	前期 16.2 g 後期 19.9 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 3.1 g 後期 3.6 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 3 g 後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう さんま わかめ とりこ だいず みそ	ぎゅうにゅう とりこ みそ ツナ のり とうふ なたと	ぎゅうにゅう ぎんヒラス みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりこ こんぶ たまご かまぼこ	ぶたにく だいず ツナ
みどり	キャベツ にんじん はくさい ごぼう ねぎ しめじ まいたけ	ゆかり こまつな もやし だいこん にんじん きぬさや えのきたけ	キャベツ こまつな にんじん きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ えのきたけ きぬさや みかん	れんこん えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きりぼしだいこん きゅうり なし
き	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら	こめ さとう ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ もぎじゃがいも あぶら カレールウ
こんだて	振替休業日	かいそうサラダ さといもコロツケ たまごみそ ごはん ワンタン スープ	とりにくとやさいのあえもの かれないのなんばんづけ ミルクゼリー ごはん とうふの みそじる	もやしのピリからいため ハンバーグオニオンソース ごはん わかめスープ	かふうあえ ぎょうざ2こ とろけるヨーグルト ごはん あつあけの オイスター ソースに
ドリンクタイム		ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー		前期 633 kcal 後期 746 kcal	前期 559 kcal 後期 819 kcal	前期 629 kcal 後期 762 kcal	前期 580 kcal 後期 726 kcal
たんぱく質		前期 24 g 後期 27.4 g	前期 21.9 g 後期 33.7 g	前期 26.3 g 後期 31.7 g	前期 18 g 後期 21.8 g
塩分		前期 3.3 g 後期 3.9 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 2.1 g 後期 2.8 g
あか		ぎゅうにゅう とりこ こんぶ わかめ かまぼこ なたと たまご みそ	後:ぎゅうにゅう かいり とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう だいず わかめ とりこ とうふ なたと	ぶたにく とりにく だいず あつあけ ヨーグルト
みどり		たまねぎ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん	たまねぎ もやし にんじん ピーマン コーン はくさい えのきたけ	キャベツ たまねぎ なら きゅうり にんじん だいこん チンゲンサイ しょうが にんにく
き		こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタン	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ パンこ かたくりこ あぶら さとう	こめ こむぎこ ラーゆ あぶら さとう

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。