

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	さつまいもサラダ そぼろどんのぐ ごはん なめこのすましじる	かいそうサラダ さといもコロック たまごみそ ごはん カレースープ	たくあんあえ あつあげのにくみそいため ミニフィッシュ ごはん はるさめスープ	こんにゃくサラダ たれつきぶりカツ ごはん いなかじる	ひじきとあおだいずのザラダ トマトオムレツ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 659 kcal 中 777 kcal	小 774 kcal 中 823 kcal	小 591 kcal 中 721 kcal	小 774 kcal 中 915 kcal	小 634 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.4 g	小 22.4 g 中 25.7 g	小 22.7 g 中 26.1 g	小 29.9 g 中 34.6 g	小 24.8 g 中 28.7 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 3.2 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず チーズ いとかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ いとかまぼこ とりひきにく たまご みそ	中ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ いとかまぼこ かたくちいわし	ぎゅうにゅう ぶり いとかまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	たまご ひじき だいず とりひき ぎゅうにゅう こなチーズ
みどり	たまねぎ しょうが いんげん キャベツ きゅうり なめこ はくさい にんじん えのきたけ みつば	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ なら	キャベツ たまねぎ あかピーマン いんげん ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん たくあん もやし えのきたけ ねぎ こまつな	もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	コーン キャベツ あかピーマン きいろピーマン たまねぎ にんじん しめじ まいたけ パセリ
き	こめ あぶら さとう かたくりに さつまいも マヨネーズ	こめ さといもコロック あぶら さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりに こめ はるさめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも パター こむぎこ
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 ぶたにくのジンジャーソース クラブ ごはん ちゅうかスープ	ごまおひたし ぎんひらすのみそつけやき ごはん さわにわん	こんぶあえ とりにくとれんこんのくろずがらめ ごはん みそかきたまじる	みかん ツナサラダ むぎごはん ハツシユドビーフ
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 658 kcal 中 784 kcal	小 735 kcal 中 845 kcal	小 619 kcal 中 726 kcal	小 663 kcal 中 781 kcal	小 574 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 28.8 g	小 28.6 g 中 32.6 g	小 26.2 g 中 29.9 g	小 26.8 g 中 31.3 g	小 19 g 中 22.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう さんま わかめ とりにく だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナのり とりひきにく	ぎゅうにゅう ぎんひらす みそ いとかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう 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	しょうが こまつな もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ メンマ きくらげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう きぬさや えのきたけ	れんこん しょうが いんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん なら えのきたけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん
き	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	こめ さとう かたくりに	こめ ごま	こめ かたくりに こめ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら こむぎこ
こんだて	かふうあえ コーンしゅうまい なめし だいこんのオイスターソースに	カレードレッシングサラダ ウインナー・ケチャップソース こめこパン チンゲンサイとあさりのスープ	とりにくとやさしいあえもの かれいのなんばんづけ ミルクデザート ごはん とうふのみそじる	もやしのピリからいため れんこんハンバーグ・おろしソース ごはん わかめスープ	ほうれんそうサラダ ミニカツ ヨーグルト 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 619 kcal 中 759 kcal	小 633 kcal 中 787 kcal	小 548 kcal 中 786 kcal	小 629 kcal 中 762 kcal	小 756 kcal 中 914 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 29.5 g	小 29 g 中 35.4 g	小 21.1 g 中 30 g	小 24.3 g 中 29.1 g	小 25.9 g 中 31.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.9 g 中 4.7 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ウインナー いとかまぼこ とうふ あさり	中ぎゅうにゅう かれい とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ とうふ なたと	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト
みどり	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ ねぎ きくらげ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ だいこん にんじん	れんこん だいこん もやし たまねぎ にんじん ピーマン コーン はくさい えのきたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ コーン
き	こめ さとう ごまあぶら	こめこパン さとう あぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ

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 からご覧いただけます。