



2020年

# 10月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

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。

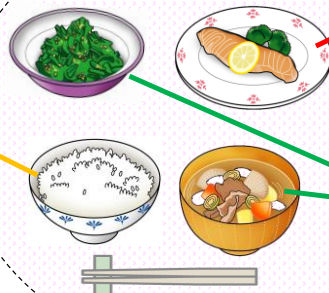
## スポーツと食事について

運動能力アップには、食事が重要なかきを握っています。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	<b>フレッシュ通信</b> ~旬を食べよう!~ <b>「さつまいも」</b> 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。	<b>今月の予定</b> <b>【小学校】</b> 2日 4年2・4組 給食なし 19日 運動会振替休業日 22日 5年 給食なし 子どもが作るお弁当の日 29・30日 6年 給食なし  <b>【中学校】</b> 1日 給食なし 6日 3年 給食なし 26日 合唱コンクール 振替休業日	<b>基準</b> 副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) / 汁物(しるもの)	<b>1</b> こんぶあえ / とりとレンコンのぐらぐらめ ごはん / あさりスープ ぎゅうにゅう	<b>2</b> コーンおひたし / さばのさいきょうやき / 中学のみヨーグルト ごはん / けんちんじる さば / みそ、ハム、とりこ、とうふ、 中学:ヨーグルト こまつな、きやべつ、とうもろこし、ごぼう、 にんじん、だいこん、ねぎ、きやえんどう	
		<b>減塩ポイント:</b> それぞれのおかずの味をごはんと一緒に楽しんでみてね。	<b>基準</b> 小 630 / 中 823 kcal 基準 小 26.0 / 中 34.0 g 基準 小 2 / 中 2.5 g未満 小 2.2 g / 中 - g	ろんこん、きやべつ、にんじん、きゅうり、 たまねぎ、こまつな、ねぎ、エリンギ こめ、あぶら、かたくり、さとう	こめ、じゃがいも、さとう	
		<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>基準</b> 小 604 kcal / 中 706 kcal 小 23.3 g / 中 27.1 g 小 3.1 g / 中 3.5 g	<b>基準</b> 小 664 kcal / 中 782 kcal 小 24.5 g / 中 28.1 g 小 2 g / 中 2.3 g	<b>基準</b> 小 671 kcal / 中 800 kcal 小 23.5 g / 中 27.2 g 小 2.9 g / 中 3.2 g	<b>基準</b> 小 714 kcal / 中 856 kcal 小 26.2 g / 中 30 g 小 2.5 g / 中 3.3 g
		<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう
		<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう	<b>減塩献立</b> ぎゅうにゅう
<b>こんだて</b> おかかあえ / たまごやき くりごはん / おつきみ / しらたまじる <b>十五夜献立</b>	<b>こんだて</b> にんじんしりしり / キャベツメンチカツ ごはん / うちまめいり / みそしる <b>減塩献立</b>	<b>こんだて</b> こんにゃくサラダ / ぶりかつ ごはん / ちゅうか / とうふスープ <b>減塩献立</b>	<b>こんだて</b> しょうゆフレンチ / チリコンカーネ むぎごはん / ポテトスープ <b>減塩献立</b>	<b>こんだて</b> はくさいづけ / スタミナあげ ごはん / カロテン / みそしる <b>減塩献立</b>		
ぎゅうにゅう、たまご、かつおぶし、とり、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ツナ、とうふ、あぶらあげ、 うちまめ、みそ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶり、わかめ、とり、かつお	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、チーズ、 かまぼこ、ベーコン	ヨーグルト、とり、ぶたレバー、こんぶ、 とうふ、あぶらあげ、うちまめ、みそ		
きやべつ、こまつな、にんじん、とうもろこし、 だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	にんじん、ごぼう、はくさい、こまつな、ねぎ、 まいたけ、きやべつ、たまねぎ	きやべつ、きゅうり、とうもろこし、だいこん、 にんじん、たまねぎ、こまつな	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、 えだまめ、こまつな、きやべつ、とうもろこし、 しめじ、さやいんげん、トマト	はくさい、きゅうり、にんじん、たくあん、 かぼちゃ、だいこん、こまつな		
こめ、くり、しらたまもち	こめ、あぶら、パンこ	こめ、あぶら、さとう、パンこ	こめ、むぎ、あぶら、こむぎ、こ、バター、 さとう、じゃがいも	こめ、かたくり、じゃがいも、あぶら、 さとう、ごま		

★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
- 豚肉...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	もやしナムル ブルゴギふういため ごはん たまごスープ	きりぼしだいこんサラダ ブルーベリーゼリー むぎごはん だいずいり ポークカレー	さつまいもサラダ そばろどんのぐ ミルクゼリー むぎごはん なめこの すましじる	のりずあえ サケフライソースがけ ゆかりごはん きりぼし だいこん さわにわん	ひじきとだいずのサラダ トマトオムレツ コーンライス 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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 640 kcal 中 756 kcal	小 714 kcal 中 844 kcal	小 574 kcal 中 842 kcal	小 650 kcal 中 776 kcal	小 588 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.7 g	小 22 g 中 25.3 g	小 22.9 g 中 34 g	小 27 g 中 31 g	小 18.9 g 中 21.4 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム,たまご,とうふ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず,ツナ	ぶたにく,とり,くだいず,ツナ,かまぼこ,とうふ,ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,ツナ,のり,ぶたにく,かまぼこ,さけ	たまご,ひじき,だいず,ツナ,とり,く,ベーコン,ぎゅうにゅう,なまクリーム,チーズ
みどり	たまねぎ,エリンギ,なら,もやし,きゅうり,にんじん,とうもろこし,えのきたけ,チンゲンサイ	にんじん,たまねぎりんご,トマト,きりぼしだいこん,こまつな,とうもろこし,ブルーベリー	たまねぎ,えだまめ,きやべつ,きゅうり,はくさい,にんじん,えのきたけ,なめこ,ねぎ	こまつな,きやべつ,とうもろこし,ごぼう,にんじん,きりぼしだいこん,えのきたけ,ねぎ,あかじそ,トマト	とうもろこし,きやべつ,あかピーマン,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,トマト,パセリ
き	こめ,あぶら,さとう,かたくり,こまあぶら	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら,さとう	こめ,むぎ,あぶら,さとう,かたくり,さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	こめ,あぶら,さとう,パンこ	こめ,あぶら,さつまいも,バター,こむぎこ
こんだて	じゃこサラダ ぶたにくとぐるまふのあげに ごはん さげかすいり ぼかぼか じる	カレードRESSINGサラダ ハンバーグケチャップソース こめこパン チンゲンサイ スープ	わかめサラダ さんまのじおやき ごはん さつまいも じる	かいそうサラダ ざいともコロッケ やさいぶりがけ ごはん もやしカレー スープ	なつとうのごさいあえ いわしのうめに ごはん とうふの 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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 - kcal 中 859 kcal	小 614 kcal 中 775 kcal	小 634 kcal 中 752 kcal	小 667 kcal 中 787 kcal	小 543 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 - g 中 32.2 g	小 33.7 g 中 42 g	小 23.5 g 中 27.4 g	小 23.5 g 中 27 g	小 24.3 g 中 30.5 g
塩分	小 - g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,くだいず,ちりめんじゃこ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ぎゅうにゅう,くだいず,ツナ,とり,く,なるととうふ	さんま,わかめ,とり,く,みそ,ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,わかめ,こんぶ,のり,かまぼこ,とり,く,たまご,みそ,かつおぶし	いわし,なつとう,ひじき,とうふ,ぶたにく
みどり	きやべつ,にんじん,こまつな,とうもろこし,だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ	きやべつ,きゅうり,とうもろこし,にんじん,たまねぎ,きくらげ,ねぎ,チンゲンサイ,トマト	きやべつ,にんじん,ごぼう,はくさい,しめじ,ねぎ	きやべつ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,なら,もやし,あおな,あかじそ,かぼちゃ	にんじん,もやし,のざわな,しそのみ,たくあん,はくさい,えのきたけ,しめじ,こまつな,たけのこ,しいたけ,うめ
き	こめ,かたくり,くるまふ,あぶら,さとう,さいとも	こめ,こパン,さとう,あぶら,パンこ	こめ,さとう,あぶら,さつまいも	こめ,ざいとも,パンこ,あぶら,さとう	こめ,あぶら,さとう,かたくり
こんだて	じゃこサラダ ぶたにくとぐるまふのあげに ごはん さげかすいり ぼかぼか 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	とりとやさいのあえもの カレイのなんばんづけ ミックスベリープリン ごはん かぼちゃの みそじる	かふうあえ コーンしゅうまい ごはん あつあげの オイスター ソースに	キャベツとコーンのサラダ だいずいりドライカレー みかん むぎごはん 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	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 728 kcal 中 - kcal	小 586 kcal 中 709 kcal	小 542 kcal 中 770 kcal	小 635 kcal 中 777 kcal	小 583 kcal 中 790 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 - g	小 21.8 g 中 25.5 g	小 17.8 g 中 28.8 g	小 23.6 g 中 28.2 g	小 18.8 g 中 27.3 g
塩分	小 2.4 g 中 - g	小 2.5 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう,ぶたにく,くだいず,ちりめんじゃこ,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なるととうふ,わかめ,ハム	ぎゅうにゅう,かれい,とり,く,あぶらあげ,みそ	ぎゅうにゅう,あつあげ,ぶたにく,たら,くだいず	ぶたにく,くだいず,チーズ,ツナ,ベーコン,中学:ジョア
みどり	きやべつ,にんじん,こまつな,とうもろこし,だいこん,はくさい,えのきたけ,ねぎ,れんこん	だいこん,にんじん,こまつな,とうもろこし,とうもろこし,きやべつ,たけのこ,えのきたけ,たまねぎ,れんこん	ねぎ,こまつな,きやべつ,とうもろこし,にんじん,かぼちゃ,たまねぎ,さやえんどう,クランベリー,ラズベリー,いちご	とうもろこし,きゅうり,きやべつ,にんじん,だいこん,たまねぎ,こまつな	たまねぎ,にんじん,きやべつ,きゅうり,とうもろこし,かぶ,こまつな,しめじ,みかん
き	こめ,かたくり,くるまふ,あぶら,さとう,さいとも	こめ,さとう,あぶら,パンこ	こめ,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくり	こめ,さとう,こまあぶら,あぶら,かたくり,こむぎこ	こめ,むぎあぶら,さとう,じゃがいも

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。