



2020年

10月 きゅうしょくだより ①

栄養学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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。

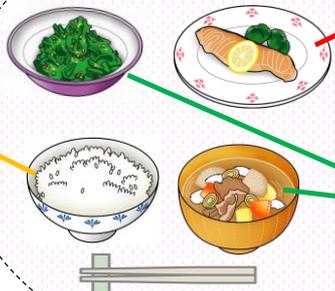
スポーツと食事について

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」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変わる貴重な食材です。	今月の予定 1日(木) 栄中央小6年なし 栄中なし 2日(金) 栄中1・3年なし 16日(金) 栄中央小5年なし 19日(月) 大面小なし 21日(水) 大面小1・2年なし 26日(月) 栄中央小1年なし 栄中なし		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)	1 きりほしだいこんのやきそばふう がぼちゃコロツケ ごはん どんさくじる	2 だいずもやしのナムル いかのピリからやき ヨーグルト ごはん だいこんのオイスターソースに
		ドリンクタイム	ドリンクタイム		ぎゅうにゅう	
		エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal		小 665 kcal 中 - kcal	小 582 kcal 中 700 kcal
		たんぱく質	小基準26.0g / 中34.0g		小 22.2 g 中 - g	小 26.5 g 中 31.3 g
		塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満		小 2.1 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.1 g
		あかみどり	体を成長させるもとになる食品		とりにく、のり、わかめ、とうふ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、コーン
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		こめ、あぶら、こむぎパン、こ、じゃがいも	きりほしだいこん、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、かぼちゃ、コーン	こめ、ごまあぶら、さとう、あぶら、かたくり	
こんだて	5 ほうれんそうのごまあえ いわしのおかかにおつきみデザート くりごはん しらたま だんごじる 十五夜献立	6 あおだいずサラダ デミグラスソースハンバーグ こめパン かぼちゃのポタージュ	7 うめなっとうあえ かわいいのたつたあげ ごはん くるまふのみそしる	8 かふうあえ あつあげのブルコギふう ごはん たまごとなめこのスープ	9 いそかあえ スタミナレバー ごはん カロテンみそしる 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		
	エネルギー	小 694 kcal 中 799 kcal	小 612 kcal 中 745 kcal	小 645 kcal 中 764 kcal	小 632 kcal 中 742 kcal	小 649 kcal 中 776 kcal
	たんぱく質	小 23.9 g 中 27.4 g	小 24.8 g 中 29.8 g	小 27.3 g 中 32.1 g	小 27 g 中 31.4 g	小 27.2 g 中 32 g
	塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g
	あかみどり	いわし、かつおぶし、ハム、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム	かわい、なっとう、とうふ、わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、あつあげ、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	ぶたにく、のり、とりにく、あぶらあげ、みそ、ジョア
き	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ	にんじん、こまつな、もやし、たくあん、うめ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん、ほうれんそう、ぶなしめじ、ブルーベリー	

★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思いを知ること、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。

月	火	水	木	金
12 れんごんのきんぴら ぎんひらすのみそつけやき	13 ごまネーズあえ そぼろどんのぐ	14 だいこんサラダ とりにくのチリソース	15 たくあんあえ さばのみそは	16 はるさめサラダ しゅうまい
ごはん すましじる	むぎごはん だいごんのみそしる	ごはん ワンタンスープ	ごはん こんさいのこしる	ごはん マーボーだいごん
減塩献立				
ドリンクタイム	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 595 kcal 中 708 kcal	小 675 kcal 中 787 kcal	小 588 kcal 中 851 kcal	小 654 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 29.4 g	小 25.7 g 中 29.4 g	小 21.1 g 中 31.8 g	小 23.7 g 中 28 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎんひらす、みそ、ぶたにく、わかめ	とりにく、ぶたにく、だいご	とりにく、ハム、わかめ	さば、とうふ、あぶらあげ
みどり	れんこん、にんじん、ごぼう	たまねぎ、れんこん、にんじん	ねぎ、だいこん、にんじん	きゅうり、キャベツ、ごぼう
き	こめ、あぶらさとう	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま
19 こんぶあえ	20 わかめのサラダ	21 さつまいもサラダ	22 バンバンジー	23 なし
ごはん なめこのみそしる	ごはん さつまじる	わかめごはん すきやきぶつに	ごはん わかめスープ	むぎごはん さつまいもカレー
食育の日献立				
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
エネルギー	小 646 kcal 中 761 kcal	小 672 kcal 中 797 kcal	小 672 kcal 中 775 kcal	小 608 kcal 中 720 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 27.9 g	小 26.1 g 中 30.7 g	小 24.4 g 中 27.7 g	小 24.5 g 中 28.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	ぶたにく、こんぶ、とうふ	さんま、わかめ、ハム	たまご、ぶたにく、とうふ	メルルーサ、とりにく、わかめ
みどり	れんこん、にんじん、ぶなしめじ	にんじん、きゅうり	キャベツ、きゅうり	たまねぎ、りんご、キャベツ
き	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、さとう	こめ、あぶら、さつまいも	こめ、あぶら、かたくりこ
26 ひじきのサラダ	27 うめマヨあえ	28 フレンチサラダ	29 こんにゃくサラダ	30 ブロッコリーのサラダ
ごはん いもにじる	ごはん かきたまみそしる	キャロットライス はくさいのクリームスープ	ごはん いなかじる	むぎごはん だいごんととうふのスープ
ドリンクタイム	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 677 kcal 中 - kcal	小 678 kcal 中 803 kcal	小 603 kcal 中 886 kcal	小 678 kcal 中 813 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 - g	小 19.6 g 中 34.4 g	小 18.9 g 中 29.7 g	小 23.5 g 中 27 g
塩分	小 2.1 g 中 - g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ひじき、みそ、ぶたにく、ひじき	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	とりにく、ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶり、わかめ、とうふ
みどり	ハム、とうふ、ぎゅうにゅう	れんこん、エリンギ、にんじん	ウインナー、なまクリーム、チーズ	あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、あぶら	こめ、あぶら、バター	こめ、あぶら、こむぎ、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。