



2020年

10月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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」も美りの秋になるように、体調の維持を心がけましょう。

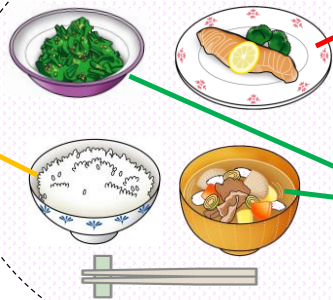
スポーツと食事について

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」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、「種紅」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える貴重な食材です。	リクエスト献立が登場します! 10月16日は、笹岡小学校のみなさんが考えた献立です。 全校に好きな給食のアンケートを取り、それを参考に、健康委員会がみんなの大好きなメニューをつめました。 また、さつまいもサラダは笹岡小学校でとれた、さつまいもが入る予定です。どれも栄養たっぷりです。ぜひ、洋風メニューです。 来月は飯田小学校です。お楽しみに!	今月の予定 5日(月) 森町小4年給食なし 8日(木) 全小5年給食なし 9日(金) 長沢・大浦小1・2・5年給食なし 笹岡・森町・飯田小5年給食なし 13日(火) 下田中3年給食なし 19日(月) 全小給食なし 22日(木) 長沢小2年給食なし 23日(金) 大浦小5・6年給食なし 27日(火) 長沢小2年給食なし 29日(木) 飯田小給食なし	1 おかかあえ まんまるあんかけオムレツ じゅうごやせり ごはん おつきみだんごじる 十五夜献立 ぎゅうにゅう 小 643 kcal 中 763 kcal 小 20.0 g 中 23.2 g 小 2.1 g 中 2.4 g ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく なたし ごまつな もやし にんじん だいこん きりばしだいこん ごぼう きぬさや えのき こめ さとう かたくりに しらたまもち	2 ごまマヨサラダ ぎんひらすのみそつけやき チーズ くりごはん さわにわん 小 585 kcal 中 704 kcal 小 16.4 g 中 22.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g チーズ きんひらす みそ かまぼこ ぶたにく キャバツ ごまつな にんじん きりばしだいこん ごぼう きぬさや えのき こめ くり ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	ナムル あつあげのブルコギふういため ごはん ちゅうかふうたまごスープ ぎゅうにゅう 小 633 kcal 中 753 kcal 小 28.9 g 中 33.7 g 小 2.3 g 中 2.8 g ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご とうふ	6 ごぼうとにんじんのシシリ さけのあまからだれ ごはん ほうれんそうとうちまめのみそじる 減塩献立 ぎゅうにゅう 小 643 kcal 中 763 kcal 小 25.3 g 中 29.8 g 小 2.1 g 中 2.3 g ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ うちまめ 減塩ポイント 打ち豆の風味と具だくさんのお汁で、美味しく減塩!	7 しょうゆランチ チリコンカーネ むぎごはん ポテトスープ ぎゅうにゅう 小 731 kcal 中 861 kcal 小 25.7 g 中 29 g 小 3.0 g 中 3.4 g ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ かまぼこ ベーコン たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし ぶなしめじ パセリ こめ むぎ ハヤシムウ さとう あぶら じゃがくも	8 なつどうのごさいあえ いわしのうめに なし ごはん とうふのくずに ぎゅうにゅう 小 675 kcal 中 816 kcal 小 28.9 g 中 35.6 g 小 2.7 g 中 3.4 g ぎゅうにゅう いわし なつどう ひじき とうふ ぶたにく うめ にんじん ごまつな のぎわなし そのみ たくあん はくさい たまねぎ まいたけ たけのこ いんげん なし こめ ごま あぶら さとう かたくりに	9 はくさいつけ スタミナレバー ごはん カロテンじる 目によい献立 小 612 kcal 中 736 kcal 小 21.6 g 中 25.9 g 小 2.5 g 中 3.0 g ジョア ぶたにく だいず こんぶ あつあげ みそ はくさい きゅうり にんじん たくあん かぼちゃ だいこん ほうれんそう ぶなしめじ こめ かたくりに さとう ごま あぶら

★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	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	きりほしのソースいため さばのしょうがやき ごはん けんちんじる	かいそうサラダ さといもコロツケ ごはん カレースープ	コーンおひだし とりそぼろどんぐり むぎごはん なめこのみそしる	こんにゃくサラダ いかのねぎしおやき ごはん だいこんスープ	さつまいもサラダ とりこくのレモンソース ヨーグルト キャロットピラフ ポトフ 笹岡小リクエスト献立
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 664 kcal 中 772 kcal	小 679 kcal 中 802 kcal	小 622 kcal 中 793 kcal	小 582 kcal 中 712 kcal	小 719 kcal 中 870 kcal
たんぱく質	小 27.0 g 中 30.0 g	小 22.7 g 中 26.1 g	小 22.5 g 中 32.1 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 25 g 中 29.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく どうふ とりこ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう かまぼこ とりこ	中のみぎゅうにゅう とりこ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ なるとうふ	ヨーグルト とりこ ツナ ウィナー ベーコン
みどり	きりほしだいこん もやし にんじん ピーマン あかピーマン なめこ だいこん ごぼう ねぎ	みかん キャベツ コーン もやし たまねぎ にんじん しいたけ いら	たまねぎ いんげん こまつな キャベツ コーン なめこ だいこん にんじん ほうれんそう ねぎ	ねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん コーン えのき	にんじん レモンかじゅう キャベツ コーン はくさい たまねぎ かぶ ぶなしめじ セロリー きゅうり
き	こめ あぶら	こめ さといも さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ
こんだて	こまつナムル さけのうめマヨネーズやき ごはん とんじる	カレードレッシングサラダ ロングウィナーケチャップソース こめこパン こまつなどあさりのスープ	わかめサラダ さんまのしおやき ごはん さつまじる	のりずあえ たれつきぶりカツ ごはん いなかじる	ひじきとあのだいずのサラダ ブレンオムレツ コンソメライス あぎのかおりシチュー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 664 kcal 中 748 kcal	小 602 kcal 中 706 kcal	小 651 kcal 中 782 kcal	小 615 kcal 中 744 kcal	小 637 kcal 中 770 kcal
たんぱく質	小 27.0 g 中 30.5 g	小 25.1 g 中 28.7 g	小 24.8 g 中 29.3 g	小 26.3 g 中 29.8 g	小 20.2 g 中 26.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう さけ ハム ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ウィナー かまぼこ どうふ あさり	ぎゅうにゅう さんま とりこ だいず ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ のり どうふ あぶらあげ みそ	たまご ひじき あのだいず とりこ チーズ ぎゅうにゅう
みどり	コーン うめペースト こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ きゅうり だいこん	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ねぎ きくらげ	わかめ キャベツ にんじん はくさい ごぼう ねぎ ぶなしめじ	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう こまつな ねぎ	キャベツ あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ まいたけ パセリ
き	こめ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	こめ さとう ごまあぶら バター ホワイトルウ
こんだて	こんぶあえ とりこくとレンコンのくろずがらめ ごはん くるまぶのみそしる	パンサンスー コーンしゅうまい わかめごはん だいこんのちゅうかに	ごまずあえ カレイのなんばんづけ ミルクゼリー ごはん どうふのみそしる	もやしのピリからいため レンコンハンバーグオニオンソース ごはん わかめスープ	なし ひじきとチーズのサラダ 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	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 670 kcal 中 798 kcal	小 658 kcal 中 792 kcal	小 603 kcal 中 795 kcal	小 609 kcal 中 724 kcal	小 590 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 32.3 g	小 24.3 g 中 28.1 g	小 24.6 g 中 32 g	小 23.3 g 中 27.2 g	小 16.4 g 中 19.3 g
塩分	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.0 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.9 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ こんぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム あつあげ	中のみぎゅうにゅう カレイ ハム どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ なるとう わかめ	ぶたにく だいず ひじき ハム チーズ ぎゅうにゅう
みどり	れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあん こまつな ねぎ	コーン もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ しいたけ こまつな	ねぎ こまつな もやし にんじん コーン だいこん ねぎ	れんこん 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	たまねぎ にんじん りんごピューレ キャベツ なし
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ぶ じゃがいも	こめ しゅうまいのかわ はるさめ さとう あぶら かたくりこ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ パンこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ 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、左側が小学校、右側が中学校です。