



2020年

10月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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。

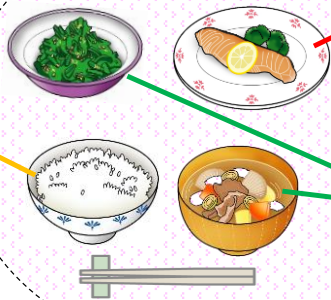
スポーツと食事について

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。



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わたる貴重な食材です。	今日の予定 5日(月) 裏館小6年なし、須頃小なし、上林小なし、大島小なし 6日(火) 裏館小6年なし 16日(金) 須頃小なし 19日(月) 裏館小なし 20日(火、21日(水) 須頃小6年なし、大島小6年なし 26日(月) 第三中なし、大島中なし、上林小なし 27日(火) 裏館小5年なし、大島小なし 須頃小保育所交流会 28日(水) 裏館小5年なし	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) ドリンクタイム 小基準630kcal / 中823kcal 小基準26.0g / 中34.0g 小基準2g未満 / 中2.5g未満 体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	1 キャベツのおかかあえ / かにたまあますあんかけ / おつきみせりー くりごはん / おつきみだんごじる 十五夜献立 ぎゅうにゅう 小 674 kcal / 中 789 kcal 小 22.4 g / 中 25.8 g 小 2.4 g / 中 3 g ぎゅうにゅう かに たまご かつおぶし とりにく キャベツ にんじん きゅうり コーン ねぎ こまつな ごぼう えのきたけ ほししいたけ たけのこ こめ もちごめ くり さとう でんぶん しらたま	2 とりにくとわかめのあえもの / おちやぶりがつどんづ(小1こ・中2こ) / チーズ ごはん / とうふのくずに 小 617 kcal / 中 763 kcal 小 28.7 g / 中 36.3 g 小 2.9 g / 中 3.4 g ぶり わかめ とりにく とうふ ぶたにく チーズ もやし きゅうり はくさい にんじん たけのこ まいたけ しめじ こめ あぶら さとう ばんこ こむぎこ でんぶん	
		5 あさづけ / ぶたにくときのこのいためもの / みかん ごはん / だいごんのみそしる	6 カレードRESSINGサラダ / ウィナーケチャップソース こめごはん / あさりとこまつなのスープ	7 コーンおひたし / さばのしょうがやき ごはん / けんちんじる	8 フレンチサラダ / チリコンカーネ ごはん / コンソメスープ	9 ゆかりあえ / レバーとポテトのなかよしあげ ごはん / カロテンみそしる 目によい献立
		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
		小 622 kcal / 中 727 kcal 小 26.8 g / 中 31 g 小 2.2 g / 中 2.7 g	小 557 kcal / 中 702 kcal 小 24 g / 中 30.8 g 小 3.3 g / 中 4.3 g	小 644 kcal / 中 774 kcal 小 25.5 g / 中 30.2 g 小 1.5 g / 中 2 g	小 713 kcal / 中 863 kcal 小 24.8 g / 中 29.5 g 小 2.5 g / 中 2.7 g	小 658 kcal / 中 762 kcal 小 23.9 g / 中 27.8 g 小 1.7 g / 中 2 g
		ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ みそ あつあげ まいたけ たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり キャベツ たくあん にんじん だいこん ねぎ えのきたけ みかん こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー あさり ハム とうふ キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい ねぎ こめこ こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ とりにく こまつな もやし コーン だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ こめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ かまぼこ ウィナー たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン しめじ ほうれんそう こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	ジョア ぶたにく ぶたレバー あつあげ みそ キャベツ もやし きゅうり にんじん しそ かぼちゃ はくさい ほうれんそう こめ でんぶん じゃがいも あぶら さとう

★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...三上市全体

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
こんだて	12 ごまふうみサラダ とりのピリカラやき ごはん とうにゅう じる	13 うめおかかあえ かれいのレモンソース ごはん きのこじる	14 さつまいもサラダ ぶたキムチどんぐり むぎごはん さわにわん	15 なつとうのごさいあえ さんまのしおやき ごはん さつまじる	16 さんしょくひだし さといもコロツケ たまごみそ ごはん すきやき ふうに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食育の日献立
エネルギー	小 664 kcal 中 789 kcal	小 662 kcal 中 777 kcal	小 563 kcal 中 818 kcal	小 686 kcal 中 819 kcal	小 535 kcal 中 657 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.3 g	小 28.6 g 中 33.3 g	小 18.1 g 中 27.3 g	小 28.3 g 中 33.4 g	小 20.4 g 中 25.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう カレイ とりにく とうふ かつおぶし あぶらあげ ぶたにく	中のみぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう さんま なつとう ひじき ぶたにく あぶらあげ みそ	たまご みそ かつおぶし ぶたにく とうふ とりにく
みどり	にんじん キャベツ きゅうり こまつな はくさい えのきたけ ほししいたけ ねぎ たまねぎ	キャベツ きゅうり なめこ しめじ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう うめ	にんじん もやし たまねぎ キムチ きゅうり コーン きりぼしだいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ こまつな	にんじん しそのみ たくあん のざわな はくさい だいこん まいたけ ねぎ	もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しゅんぎく たまねぎ
き	こめ ごま さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん	むぎこめ ごまあぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ さつまいも	こめ さつまいも	こめ さとう あぶら さといも パンこ こむぎこ
こんだて	19 ほうれんそうとだいたすのサラダ あきさけのもみじやき ごはん しおとけ じる	20 のりずあえ いかのかりんあげ わかめ ごはん だいごんの ちゅうか スープ	21 きりぼしだいごんのやきそばふう ますのてりやき ごはん ほうれんそうと うちまめ みそ	22 きゅうりのこんぶつけ わふうハンバーグ ごはん かきたまじる	23 アーモンドサラダ しろみざかなのトマトソース 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	大島小リクエスト給食
エネルギー	小 670 kcal 中 805 kcal	小 613 kcal 中 721 kcal	小 617 kcal 中 719 kcal	小 682 kcal 中 807 kcal	小 592 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 30 g 中 35.6 g	小 26.4 g 中 30.4 g	小 28.7 g 中 33.3 g	小 28.3 g 中 33.6 g	小 19.9 g 中 24.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 3.3 g 中 3.8 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう さけ だいず ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ いかに ツナの り	ぎゅうにゅう ます ぶたにく あぶらあげ とうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう こんぶ かまぼこ とうふ わかめ たまご	しろみざかな ハム とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ コーン キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー
みどり	にんじん コーン キャベツ ほうれんそう はくさい ごぼう こまつな ねぎ	こまつな もやし だいこん はくさい ねぎ きぬさや にんじん	にんじん キャベツ ピーマン もやし きりぼしだいこん だいこん ほうれんそう えのきたけ	だいこん きゅうり にんじん キャベツ はくさい こまつな ねぎ たまねぎ	
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	こめ でんぶん あぶら	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ さとう でんぶん	こめ でんぶん あぶら さとう バター アーモンド さつまいも こむぎこ
こんだて	26 りっちゃんのげんきサラダ くらまふのあまからだれ ごはん とりごぼう じる	27 かふうあえ ぎんひらすのみそやき ごはん ごまいり とんじる	28 キャベツとわかめのナムル とりにくとれんごんのあまずあえ ヨーグルト ごはん はるさめ スープ	29 たくあんあえ いわしのうめに ごはん あきやさいの とじる	30 なし ひじきサラダ むぎごはん さつまいも カレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	食育の日献立
エネルギー	小 581 kcal 中 - kcal	小 575 kcal 中 682 kcal	小 578 kcal 中 808 kcal	小 600 kcal 中 710 kcal	小 578 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 - g	小 26.1 g 中 30.6 g	小 20 g 中 28.8 g	小 23.3 g 中 27.2 g	小 15 g 中 18.3 g
塩分	小 2 g 中 - g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きんひらす みそ とうふ ぶたにく	中のみぎゅうにゅう とりにく わかめ なると とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず あぶらあげ みそ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう ハム ひじき
みどり	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト だいこん ごぼう こまつな ねぎ	きゅうり キャベツ しょうが にんじん だいこん ごぼう しめじ	れんこん えだまめ にんじん きゅうり キャベツ はくさい こまつな	もやし にんじん キャベツ たくあん こまつな だいこん れんこん はくさい しめじ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり なし
き	くらまふ あぶら さとう	こめ ごまあぶら ラーゆ さとう じゃがいも ごま	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	こめ さとう	こめ むぎこ さつまいも あぶら こむぎこ 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。



★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。