



令和3年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

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。

## スポーツをがんばる人の食事

スポーツ選手は、食事もトレーニングの一つとしてとても大切にしています。競技力を高めるためにも、体をつくるためにも、食事はとても重要だからです。運動と食事で、健康づくりに励みましょう。



**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。

**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。

**4つのお皿**

### \*体の土台をつくる大切な時期です\*

- ① 主食・主菜・副菜を毎食そろえ、乳製品と果物を毎日食べる。
- ② 1日3食きちんと食べる。

しっかり食べることを習慣にしましょう。



**10月の給食の予定**

6日(水)	一ノ木戸小なし
12日(火)	一ノ木戸小5年なし
13日(水)	一ノ木戸小5年なし
18日(月)	一ノ木戸小なし
20日(水)	一ノ木戸小6年なし
21日(木)	一ノ木戸小6年なし
25日(月)	第二中なし

作品展

	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える貴重な良材です。	10月の三条産品 ほうれんそう なし キャベツ ぶたにく こめ こまつな 給食のお米は、三条産コシカリの「七分搦き米」を使用しています	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 基準 小 627 / 中 830 kcal 基準 小 20.7 ~ 31.9 / 中 27.0 ~ 41.6 g 基準 小 2.0 / 中 2.5 g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	10月10日は「目の愛護デー」 給食では日ごろから、目の健康に役立つビタミンAやビタミンCをしっかりと摂取できるよう、緑黄色野菜はもちろん、いろいろな食材を使っています。8日の献立には、にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜がたっぷりです。また、ビタミンAの宝庫「レバー」も入っています。レバーは揚げて甘辛いタレでからめると食べやすくなります。ご家庭でもぜひ、お試しください。	1 くきわかめのサラダ ジョア さつまいもコロツケ きのこごはん みそけんちんじる 小 585 kcal 中 678 kcal 小 18 g 中 20.2 g 小 3 g 中 3.6 g ジョア あぶらあげ かまぼこ くきわかめ とうふ みそ にんじん ぶなしめじ まいたけ しいたけ たけのこ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ きぬさや ごはん あぶら さとう さつまいも パンこ こむぎこ ごまあぶら
こんだて	4 わふうマカロニサラダ イワシのうめこ ごはん くるまふのみそしる	5 チーズいりひじきサラダ チリコンカーネ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	6 だいごんのちゅうかサラダ さつまいものごまだんご むぎごはん ちゅうかどんのべ	7 いそかあえ あきザケのもみじやき ごはん うちまめいりみそしる	8 グリーンサラダ レバーとポテのケチャップからめ ごはん たまごスープ 目によい献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 629 kcal 中 743 kcal	小 665 kcal 中 791 kcal	小 - kcal 中 910 kcal	小 642 kcal 中 756 kcal	小 663 kcal 中 792 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.7 g	小 26.9 g 中 31.2 g	小 - g 中 30.9 g	小 27.2 g 中 32.1 g	小 24.4 g 中 28.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 - g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう イワシ だいず みそ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき ちくわ チーズ ウィナー	ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ アサリ イカ ハム エビ うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう サケ かまぼこのり だいず あつあげ みそ	ジョア ぶたレバー マグロ とうふ たまご
みどり	にんじん うめ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ にんにく トマト こまつな キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん だいこん コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ しいたけ	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん しょうが パセリ ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ
き	ごはん さとう かたくりこ マカロニ ソンエッグマヨネーズ くるまふ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	むぎごはん さつまいも しらたまご ごまだんご さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ごはん ソンエッグマヨネーズ さとう さといも	ごはん じゃがいも かたくりこ 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。



# いいとたくさん! 地産地消



子どもたちが、地域の自然や食文化、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、カーボ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・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)

直売所や定期市、スーパーの地場産コーナーなどで探してみてくださいね!



## 郷土料理紹介「打ち豆」

打ち豆は、新潟県など豪雪地帯で古くから親しまれる大豆の保存食です。水に戻した大豆を、石臼にのせ、木槌で潰して再び乾燥させたものです。味噌汁や煮物などの料理によく使われます。



	月	火	水	木	金
こんだて	11 こまネーズあえ ひじきそぼろどんのぐ *むぎこはんにかけてたべよう むぎごはん とうにゅう じたての わふうじる	12 フレンチサラダ ひじきいりどくせいハンバーグ キャロット チップパン さつまいも シチュー	13 さつまいものごまあえ いかのみそやき レアチーズいちご ごはん なめこの スープ	14 ひじきとだいたずのツチサラダ マーメレードチキン ごはん コロコロ スープ	15 ブロッコリーのこんぶづけ サバのさいきょうやき ヨーグルト ごはん ごうやどうふの たまごとし
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 640 kcal 中 756 kcal	小 735 kcal 中 903 kcal	小 507 kcal 中 739 kcal	小 719 kcal 中 852 kcal	小 646 kcal 中 785 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.7 g	小 30.1 g 中 36.3 g	小 21.3 g 中 30.4 g	小 26.8 g 中 31 g	小 26.4 g 中 31.8 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	きゅうにゅう だいたず ひじき マグロ みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう	きゅうにゅう ひじき ぶたにく マグロ ベーコン とりにく なまクリーム	中のみきゅうにゅう いか みそ ちわく かまぼこ とうふ チーズ	きゅうにゅう とりにく ひじき だいたず マグロ ウィナー	ヨーグルト サバ みそ こんぶ たまご ごうやどうふ かまぼこ とりにく
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ こまつな コーン だいこん れんこん はくさい ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー マッシュルーム	にんじん いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな えのきたけ なめこ	にんじん パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー だいこん	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ いんげん しいたけ
き	むぎごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャロットチップパン あぶら こむぎこ かたくりこ さとう さつまいも パンこ バター	ごはん さつまいも ごま さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーメレード さとう じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも あぶら
こんだて	18 しらたまどほうれんそうのごまあえ ぶたにくとかぼちゃのあげがらめ あきのかおり ごはん おほろじる	19 はくさいづけ サンマのしおやき なし ごはん さつまいも じる 食育の日・旬を食べよう献立	20 キャベツとじゃこのサラダ ブルーベリーヨーグルトあえ むぎごはん さつまいもの チキンカレー	21 ひじきのいりに たまごやき ごはん どんさくじる	22 きりざい ふっかつ ごさかな ごはん とうふど きのこの くずに
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 - kcal 中 857 kcal	小 614 kcal 中 775 kcal	小 724 kcal 中 864 kcal	小 620 kcal 中 733 kcal	小 620 kcal 中 756 kcal
たんぱく質	小 - g 中 30.5 g	小 33.7 g 中 42 g	小 22.3 g 中 25.8 g	小 23.5 g 中 26.7 g	小 21.8 g 中 25.9 g
塩分	小 - g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	きゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう サンマ とうふ ぶたにく みそ	きゅうにゅう とりにく ひじき カタクチイワシ ヨーグルト なまクリーム	きゅうにゅう たまご さつまあげ ひじき とうふ ぶたにく みそ	ひじき なつとう とうふ ぶたにく カタクチイワシ
みどり	にんじん まいたけ しょうが かぼちゃ えだだま ほうれんそう たまねぎ こまつな えのきたけ	にんじん きゅうり はくさい だいこん しょうが しそのみ ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん なし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もも ぶなしめじ えだだま りんご きゅうり バイン キャベツ コーン パナナ みかん ブルーベリー	にんじん えだだま たまねぎ にんにく ぶなしめじ いんげん コーン	にんじん もやし だいこん のぎわな はくさい こまつな ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ
き	ごはん くり さとう かたくりこ あぶら しらたま ごま	ごはん さとう ごま さつまいも	むぎごはん さつまいも こむぎこ バター あぶら さとう せりー	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも バター	ごはん くるまふ あぶら こむぎこ パンこ ごま さとう かたくりこ
こんだて	25 ちゅうかきゅうりうめふうみ ぶたにくとあきやさいのパーベキューソースいため なし ごはん わかめの みそじる	26 すきこんぶに ガマスのてりやき ごはん なつごやさいの ごまキムチじる	27 きりぼしナムル ギョウザ フルーツあんぱん ごはん マーボー どうふ	28 だいこんサラダ ごうやどうふのあげにどんのぐ *むぎこはんにかけてたべよう むぎごはん カロテン みそじる	29 パンブキンサラダ おばけかぼちゃのハンバーグ ぎゅうにゅうパピア ごはん はくさいの コンソメスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 634 kcal 中 - kcal	小 607 kcal 中 718 kcal	小 561 kcal 中 823 kcal	小 641 kcal 中 765 kcal	小 589 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 22.7 g 中 - g	小 27.9 g 中 32.5 g	小 16.4 g 中 26.7 g	小 23.7 g 中 27.2 g	小 15.7 g 中 20.1 g
塩分	小 2.1 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	きゅうにゅう カマス だいたず こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	中のみきゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ	きゅうにゅう ごうやどうふ とりにく マグロ あつあげ みそ	とりにく ぶたにく ハム ウィナー
みどり	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ にんにく いんげん きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ なし	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん はくさい にんにく しょうが	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ にら きりぼしだいこん こまつな もやし しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ たけのこ	にんじん たまねぎ しょうが えだだま たけのこ しいたけ だいこん きゅうり コーン キャベツ ぶなしめじ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく きゅうり ほしごどう はくさい ブロッコリー マッシュルーム
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう あぶら さといも ごま	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ フルーツあんぱん	むぎごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ きゅうにゅうパピア

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。