



令和3年度

10月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。

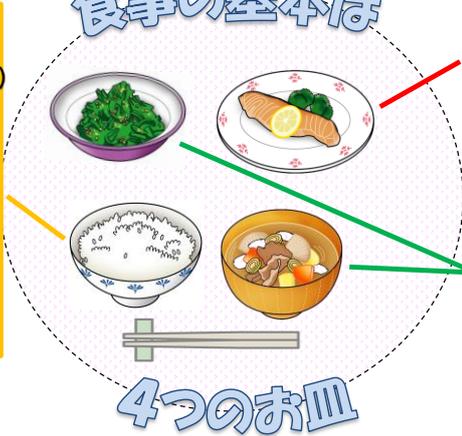
スポーツをがんばる人の食事

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。

* 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!

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	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、「超の紅」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、貯蔵して甘みが増すと、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。	今月の予定 7日 7・8年生給食なし 8日 8・9年生給食なし 25日 振替休業日	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 前期 627/ 後期 830 kcal 基準 前期20.7~31.9 / 後期27.0~41.6 g 基準 前期 2.0 / 後期 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	なるほど! 家で役立つ給食の工夫 「カロテンみそ汁」 今月10日は「目の愛護デー」として知られています。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、緑黄色野菜を毎食数種類使っています。中でも、カロテンみそ汁は、にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜がたっぷり! かぼちゃが入ることで甘みが増し、やさしい味わいのみそ汁になります。ご家庭でもぜひ、試してみてください。	1 のりナッツあえ しゃぎしゃぎそぼろどんのく ぶどうヨーグルト ごはん おやこじる 前期 623 kcal 後期 752 kcal 前期 27.3 g 後期 32.7 g 前期 1.8 g 後期 2.2 g ぶたにく トリこ ツナ かまぼこのり たまご ヨーグルト きりぼろたいこん たまねぎ しょうが えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ たけのこ こまつな こめ あぶら さとう アーモンド さとう かたくり
こんだて	4 ひじきいりに さばのごまケチャソース ごはん なめこのみそしる	5 にらのしおナムル あつあげのブルコギいため ごはん ごもくちゅうかスープ	6 わふうマカロニサラダ さけのさいきょうやき ごはん きのこのけんちんじる	7 なし かいそうサラダ むぎごはん さつまいもカレー	8 ほうれんそうのおかかあえ ぶたとレバーのソースふう ごはん カロテンみそしる 目の愛護デー献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 707 kcal 後期 858 kcal	前期 638 kcal 後期 754 kcal	前期 696 kcal 後期 828 kcal	前期 693 kcal 後期 807 kcal	前期 678 kcal 後期 804 kcal
たんぱく質	前期 28.3 g 後期 33.1 g	前期 25.1 g 後期 28.7 g	前期 26.2 g 後期 30.8 g	前期 20.2 g 後期 24.5 g	前期 25.2 g 後期 29.3 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 1.6 g 後期 2.2 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう さば ひじき だいず さつまいも とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さつまいも あつあげ ぶたにく かまぼこ とうふ なた	ぎゅうにゅう さけ ツナ とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう かまぼこ なし	のり ヨーグルト ぶたにく ぶたレバー かつおぶし あぶらあげ みそ しょうが ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ
みどり	ごぼう にんじん いんげん たいこん なめこ ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ にんじん にら にんく もやし こまつな たけのこ ねぎ きくらげ	たまねぎ キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ えのきだけ まいたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんく もやし なし	しょうが ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきだけ
き	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さつまいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。

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、ガリ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

直売所や定期市、スーパーの地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 パンパンジー ぶたキムチどんのぐ	12 こまつなとだいずのサラダ トマトオムレツ	13 たくあんあえ かれいのやくみソース	14 きりほしだいこんのごますずあえ ぎょうざ2こ	15 れんこんのごまネーズあえ ししゃもいそペフライ
ごはん	ごはん	キャロット チップパン	ごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	サンラータン	あきのかおり シチュー	あつあげの みそしる	はつぼうさい	さつまいも とうふと きのこのくずし
エネルギー	前期 655 kcal 後期 785 kcal	前期 641 kcal 後期 778 kcal	前期 595 kcal 後期 845 kcal	前期 635 kcal 後期 767 kcal	前期 584 kcal 後期 725 kcal
たんぱく質	前期 28.6 g 後期 33.2 g	前期 28.2 g 後期 34 g	前期 23.6 g 後期 34.3 g	前期 26.8 g 後期 31.3 g	前期 20.4 g 後期 26.5 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.9 g 後期 3.5 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.6 g 後期 3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ たまご	きゅうにゅう たまご だいず ハム とりにく チーズ	こうきのみぎゅうにゅう かつお ぶたにく あつあげ みそ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく えび あさり いか	ししゃも ハム ぶたにく とうふ チーズ
みどり	たまねぎ にんじん もやし には はくさいキムチ しょうが にんにく きゅうり たけのこ えのきだけ こまつな	にんじん トマト キャベツ こまつな たまねぎ しめじ エリンギ	しょうが ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん たくあん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	きりほしだいこん もやし きゅうり にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	れんこん きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう ねぎ にんじん まいたけ たけのこ えのきだけ
き	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま さとう	パン さとう あぶら さつまいも バター	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら こま じゃがいも	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ	こめ さつまいも ごま あぶら さとう かたくりこ
こんだて	18 かふうあえ とりにくとちくわのあまからに	19 きつかあえ さんまのじおやき	20 れんこんきんぴら ぎといてもコロッケ	21 ごまおかかきりざい さばのでりやき	22 わかめとツナのあえもの チーズダッカルビ
ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
たんぱく質	うみのさち スープ	さつまじる	こじる	いもに	あさりの ちゅうかスープ
エネルギー	前期 642 kcal 後期 756 kcal	前期 653 kcal 後期 765 kcal	前期 658 kcal 後期 775 kcal	前期 670 kcal 後期 791 kcal	前期 631 kcal 後期 770 kcal
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 34.3 g	前期 26.8 g 後期 30.7 g	前期 24 g 後期 27.5 g	前期 33.8 g 後期 39.8 g	前期 25.4 g 後期 30.9 g
塩分	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 1.5 g 後期 1.7 g	前期 2.9 g 後期 3.2 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g
あか	きゅうにゅう とりにく ちくわ だいず わかめ えび ほたて いか	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ さつまあげ とりにく あぶらあげ だいず みそ	きゅうにゅう さば なつとう かつおぶし ぎゅうにゅう	とりにく チーズ わかめ ツナ あさり とうふ ベーコン
みどり	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ たまねぎ	きくのはな ほうれんそう もやし しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	れんこん たまねぎ にんじん たけのこ いんげん だいこん ごぼう ねぎ えのきだけ	にんじん のぎわな たくあん にんじん ねぎ はくさい まいたけ しいたけ	キャベツ しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな にんじん ねぎ はくさい
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう さつまいも	こめ さといも あぶら さとう	こめ ごま さといも あぶら さとう	こめ さつまいも さとう ごまあぶら ごま
こんだて	25 振替休業日	26 りっちゃんのげんきサラダ れんこんバンバーグわふうあん	27 ごまあえ いかのみそやき	28 おからサラダ いわしのうめに	29 りんご かぼちゃのシチュー
ごはん		ごはん	ごはん	ごはん	セルフトムライス (チキンライス・オムライスシート)
たんぱく質		わかめじる	あつあげの オイスターに	せんべい じる	ケチャップ
エネルギー		前期 620 kcal 後期 744 kcal	前期 580 kcal 後期 844 kcal	前期 646 kcal 後期 763 kcal	前期 553 kcal 後期 619 kcal
たんぱく質		前期 25.5 g 後期 29.5 g	前期 26.8 g 後期 39.1 g	前期 24.2 g 後期 28.5 g	前期 19.7 g 後期 22.2 g
塩分		前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g
あか		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし こんぶ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	こうきのみぎゅうにゅう かつお みそ あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく	とりにく ウィンナー たまご チーズ
みどり		れんこん しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ まいたけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ しめじ りんご
き		こめ さとう あぶら	こめ ごま さとう かたくりこ	こめ ノンエッグマヨネーズ なんぶせんべい	こめ バター

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。