



令和3年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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



### \*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。



### 今月の予定

|        |               |
|--------|---------------|
| 8日(金)  | 保内小1年なし       |
| 11日(月) | 月岡小なし、井栗小なし   |
| 13日(水) | 西鱈田小6年なし      |
| 14日(木) | 西鱈田小6年なし      |
| 18日(月) | 旭小なし、保内小なし    |
| 22日(金) | 月岡小2年なし、保内小なし |
| 25日(月) | 本成寺中なし        |
| 28日(木) | 月岡小6年なし、保内小なし |

|        | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|--------|---|---|---|---|---|
| こんだて   | フレッシュ通信<br>~旬を食べよう!<br>「さつまいも」<br>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食材です。 | 10月の三条産品<br>ほうれんそう なし キャベツ<br>ぶたにく こめ こまつな<br>給食のお米は、三条産コシヒカリの「七分搦き米」を使用しています | 基準<br>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)<br>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)<br>基準 小 627 / 中 830 kcal<br>基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満<br>体を成長させるもとになる食品<br>体のちようしをととのえる食品<br>体をうごかすエネルギーのもとになる食品 | なるほど! 家でも役立つ給食の工夫<br>「カロテンみそ汁」<br>10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。<br>中でも、カロテンみそ汁は、にんじん・かぼちゃ・ほうれん草と、緑黄色野菜がたっぷり! かぼちゃが入ることで甘みが変わり、やさしい味わいのみそ汁になります。<br>ご家庭でもぜひ、試してみてください。 | 1 ひじきサラダ<br>あつあげのにくみそソース<br>ヨーグルト<br>ごはん かきたまじる<br>小 591 kcal 中 722 kcal<br>小 18.8 g 中 23.1 g<br>小 2.4 g 中 2.8 g<br>あつあげ ひじき ハム とうふ わかめ たまご ヨーグルト ぶたにく みそ ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな<br>こめ あぶら かたくりに さとう |
| こんだて   | 4 のりずあえ<br>いわしのしょうがに<br>ごはん とんじる  | 5 こまつなムル<br>とりのからあげ<br>コーンライス わかめスープ<br>西鱈田小1クエスト給食                           | 6 コマネースラダ<br>かみかみどんのぐ<br>むぎごはん なめこのみそしる   | 7 れんこんのきんぴら<br>さばのみそに<br>ごはん ゆばいりすましじる  | 8 はくさいづけ<br>スタミナレバー<br>ごはん カロテンみそしる<br>目によい献立   |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○   | ○   | ○   | ○   |
| エネルギー  | 小 618 kcal 中 734 kcal   | 小 767 kcal 中 873 kcal   | 小 643 kcal 中 768 kcal   | 小 698 kcal 中 825 kcal   | 小 655 kcal 中 786 kcal   |
| たんぱく質  | 小 24.8 g 中 28.9 g   | 小 26.3 g 中 30 g   | 小 25.4 g 中 29 g   | 小 27.9 g 中 32.2 g   | 小 26.3 g 中 30.8 g   |
| 塩分     | 小 2 g 中 2.2 g   | 小 3.1 g 中 3.8 g   | 小 2.1 g 中 2.7 g   | 小 2.2 g 中 2.4 g   | 小 2.3 g 中 2.7 g   |
| あか     | いわしのり ツナ とうふ<br>ぶたにく みそ ぎゅうにゅう  | とりにく ハム わかめ なた<br>とうふ ぎゅうにゅう  | ぶたにく ツナ あぶらあげ<br>みそ ぎゅうにゅう  | さば ぶたにく さつまあげ ゆば<br>かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう   | ジョア ぶたレバー とりくに だいず<br>あぶらあげ みそ  |
| みどり    | ほうれんそう もやし だいこん<br>にんじん ごぼう ねぎ  | とうもろこし こまつな もやし<br>にんじん たまねぎ えのきだけ<br>メンマ ねぎ                                  | きりぼしだいこん にんじん ピーマン<br>キャベツ きゅうり なめこ<br>はくさい こまつな ねぎ   | れんこん にんじん ごぼう いんげん<br>ねぎ 干しいたけ  | きゅうり はくさい にんじん たくあん<br>だいこん たまねぎ ほうれんそう<br>しょうが にんにく  |
| き      | こめ じゃがいも さとう  | こめ あぶら さとう かたくりに<br>デザート  | こめ むぎ あぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ   | こめ あぶら さとう ごま<br>かたくりに  | こめ あぶら さとう ごま<br>かたくりに  |

★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。



# いにとたくさん! 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、スーパーの地産コーナーなどで探してみてください!



## 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<br>なつとうのごさいあえ<br>だしまきたまご<br>ごはん しょうちゃんごふ〜スープ                | 12<br>だいずとコーンのサラダ<br>チリコンカーネ<br>むぎごはん ポテトスープ                            | 13<br>れんこんのうめマヨサラダ<br>ししゃもいそべフライ<br>さつまいもごはん もずくのみそしる | 14<br>かわりきんぴら<br>いがのみそづけやき<br>ごはん とうふとだいごんのスープ                 | 15<br>きのごとごまのあえもの<br>さといもコロツケ<br>りんごゼリー<br>ゆかりごはん すきやきふうじ |
| ぎゅうにゅう | ○  | ○   | 中学のみ○   | ○  |   |
| エネルギー  | 小 640 kcal 中 756 kcal  | 小 721 kcal 中 859 kcal   | 小 561 kcal 中 716 kcal                                 | 小 571 kcal 中 673 kcal  | 小 561 kcal 中 678 kcal                                     |
| たんぱく質  | 小 28.3 g 中 32.7 g  | 小 26.2 g 中 29.9 g   | 小 16.4 g 中 21 g                                       | 小 24.6 g 中 28.3 g  | 小 19.7 g 中 24.3 g   |
| 塩分     | 小 2.6 g 中 3.1 g  | 小 2.9 g 中 3.3 g   | 小 2.6 g 中 3.3 g                                       | 小 1.9 g 中 2.1 g  | 小 2.3 g 中 2.8 g   |
| あか     | だしまきたまご とりにく なつとう ひじき ぎゅうにゅう                                   | ぶたにく だいず ハム ベーコン ぎゅうにゅう   | ししゃもいそべフライ もずく ハム みそ あぶらあげ とうふ なると 中学のみぎゅうにゅう         | いか とうふ さつまあげ みそ ぎゅうにゅう   | ぶたにく とうふ かつおぶし  |
| みどり    | にんじん のぎわなづけ たくあん はくさい いら えのきだけ ねぎ にんにく しょうが                    | たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく しょうが しめじ とうもろこし                                | れんこん キャベツ うめ きゅうり にんじん ねぎ えのきだけ                       | ごぼう にんじん いんげん だいこん チンゲンサイ ねぎ えのきだけ                             | しめじ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ えのきだけ しゅんぎく              |
| き      | こめ くるまふ ごま   | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ハヤシルウ   | こめ さつまいも じゃがいも あぶら                                    | こめ じゃがいも あぶら さとう   | こめ さといも ごま あぶら デザート                                       |
| こんだて   | 18<br>きりぼしだいごんのナムル<br>こうやどうふいりすぶた<br>ごはん あさりのスープ               | 19<br>ほうれんそうのおかかあじ<br>さんまのしおやき<br>ごはん さつまいものこじる<br><b>食育の日・旬を食べよう献立</b> | 20<br>だいずのいそに<br>カレーのレモンソース<br>ごはん けんちんじる             | 21<br>こんぶあえ<br>れんこんハンバーグきのこソース<br>ごはん さといものごまみそに               | 22<br>なし<br>あきのみかくサワラ<br>むぎごはん ポークカレー                     |
| ぎゅうにゅう | ○  | ○   | ○   | ○  |   |
| エネルギー  | 小 670 kcal 中 788 kcal  | 小 614 kcal 中 775 kcal   | 小 655 kcal 中 775 kcal                                 | 小 672 kcal 中 794 kcal  | 小 580 kcal 中 717 kcal                                     |
| たんぱく質  | 小 24.3 g 中 27.9 g  | 小 33.7 g 中 42 g   | 小 27.1 g 中 32.1 g                                     | 小 25.5 g 中 29.2 g  | 小 17.6 g 中 21.3 g   |
| 塩分     | 小 2.6 g 中 3 g  | 小 2.6 g 中 3.4 g   | 小 2.8 g 中 3.3 g                                       | 小 3 g 中 3.5 g  | 小 2.6 g 中 3.3 g   |
| あか     | ぶたにく こうやどうふ あさり なると とうふ ぎゅうにゅう                                 | さんま あぶらあげ かつおぶし だいず みそ ぎゅうにゅう   | カレー ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく ぎゅうにゅう               | れんこんハンバーグ ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう                                      | ぶたにく だいず ひじき ツナ   |
| みどり    | にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きりぼしだいごん もやし こまつな チンゲンサイ しめじ ねぎ            | にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし だいごん はくさい しめじ ねぎ                                 | にんじん たまねぎ いんげん だいごん ごぼう ねぎ しめじ レモン                    | きゅうり キャベツ にんじん たくあん だいごん いんげん たけのこ                             | たまねぎ にんじん きゅうり しめじ にんにく しょうが なし                           |
| き      | こめ あぶら ごま かつりに   | こめ さつまいも  | こめ あぶら さとう  | こめ ごま さといも さとう あぶら   | こめ むぎ あぶら じゃがいも さつまいも カレールウ                               |
| こんだて   | 25<br>わふうマカロニサラダ<br>キンヒラスのゆうあんやき<br>てづくりふりかけ<br>ごはん うちまめいりみそしる | 26<br>かいそうサラダ<br>トマトオムレツ<br>さんじょうこむぎいりキャロットパン<br>あきのかおりとうにゅうスープ         | 27<br>しょうゆフレンチ<br>たれつきブリカツ<br>ごはん くるまふいりみそしる          | 28<br>コーンおひたし<br>キムタクどんのぐ<br>むぎごはん きのこじる                       | 29<br>パンクキンサラダ<br>とりのでりやき<br>ごはん あきやさいスープ                 |
| ぎゅうにゅう | ○  | ○   | 中学のみ○   | ○  |   |
| エネルギー  | 小 704 kcal 中 836 kcal  | 小 624 kcal 中 720 kcal   | 小 516 kcal 中 779 kcal                                 | 小 579 kcal 中 688 kcal  | 小 665 kcal 中 815 kcal                                     |
| たんぱく質  | 小 31.6 g 中 37.2 g  | 小 25.8 g 中 29.4 g   | 小 16.8 g 中 27.5 g                                     | 小 23.3 g 中 27.1 g  | 小 22.9 g 中 27.4 g   |
| 塩分     | 小 2.2 g 中 2.6 g  | 小 2.9 g 中 3.3 g   | 小 2.4 g 中 3.1 g                                       | 小 2.5 g 中 2.9 g  | 小 2.3 g 中 2.8 g   |
| あか     | キンヒラス ツナ とうふ あぶらあげ うちまめ みそ わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう            | かいそう かまぼこ ベーコン とりにく とうにゅう トマトオムレツ ぎゅうにゅう                                | ブリカツ ハム みそ 中学のみぎゅうにゅう                                 | ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう                                       | とりのでりやき ハム かまぼこ ベーコン のむヨーグルト                              |
| みどり    | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいごん ねぎ                                    | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ エリンギ  | ほうれんそう もやし にんじん ねぎ だいごん                               | たまねぎ にんじん はくさいキムチ たくあん えだまめ まいたけ とうもろこし しめじ なめこ ねぎ キャベツ ほうれんそう | かぼちゃ にんじん とうもろこし きゅうり はくさい かぶ こまつな たまねぎ パセリ               |
| き      | こめ マカロニ アーモンド さとう ノンエッグマヨネーズ                                   | キャロットパン さつまいも あぶら ホウトケルウ ごまあぶら さとう                                      | こめ くるまふ じゃがいも あぶら さとう                                 | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら  | こめ ノンエッグマヨネーズ 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** からご覧になれます。

★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。