



令和3年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
Tel (33) 2124  
Fax (33) 2125

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。

**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!

### 10月の三条産品

こめ、なし、ぶたにく、こまつな、ほうれんそう、キャベツ

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る貴重な食材です。	今月の予定 【小学校】 18日 絵画展 振替休業日  【中学校】 7日 1年生なし  25日 合唱コンクール 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 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	なるほど! 家でも役立つ給食の工夫 「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・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加わり、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 きりぼしだいこんサラダ しゅうまい2こ ミルクゼリー ごはん マーボーあつあげ  小 606 kcal 中 765 kcal 小 24.9 g 中 31.4 g 小 2.1 g 中 2.7 g とりにく、あつあげ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう、きりぼしだいこん、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、ねぎ、にら、しいたけ、たけのこ こめ、さとう、あぶら、かたくりこ
こんだて	4 こんやくサラダ あつあげのブルコギふういため ごはん こまつなとあさりのスープ	5 こまつなとだいずのサラダ マーマレードチキン ごはん かきたまじる	6 れんこんきんぴら いかのみそやき ごはん カロテンみそしる	7 中学1年生なし ゆかりあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん とうふのみそしる	8 ほうれんそうサラダ とりにくとレバーウィンナーのケチャップあえ ごはん うちまめいりみそしる 目によい献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 647 kcal 中 767 kcal	小 667 kcal 中 789 kcal	小 587 kcal 中 700 kcal	小 626 kcal 中 738 kcal	小 691 kcal 中 818 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.1 g	小 29.6 g 中 34.3 g	小 26.1 g 中 30.8 g	小 25.7 g 中 29.8 g	小 26 g 中 30.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、ハム、ベーコン、あさり、とうふ、たまねぎ、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、にんじん、こまつな	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、だいず、とうふ、わかめ、たまご、オレンジ、こまつな、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、トマト	ぎゅうにゅう、いか、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、れんこん、にんじん、さいやいんげん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、とうふ、みそ、きりぼしだいこん、たまねぎ、えだまめ、きゃべつ、こまつな、きゅうりにんじん、えのきたけ、ねぎ、あかじそ	ヨーグルト、とりにく、レバー、ウィンナー、ハム、あぶらあげ、とうふ、うちまめ、みそ、レモン、ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、にんじん、だいこん、たまねぎ、トマト
き	こめ、こまあぶら、さとう、ごま、かたくりこ、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう	こめ、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、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勞や想いを知ること、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
- 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、スーパーの地産産物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 チーズいりごまペースあえ さつまいもコロッケ ゆかりごはん あつあげのみそしる	12 ひじきのマリネ 中学:なし 小学:セビーゼリー むぎごはん さつまいもカレー	13 れんこんのうめマヨあえ かれいのたつたあげ ごはん さつまいものこじる	14 パンサンスー やきにく ごはん なめこのたまごスープ	15 スイートポテトサラダ れんこんハンバーグ キノコソース ぶどうヨーグルト ごはん あさりりり ミネストローネ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 640 kcal 中 756 kcal	小 722 kcal 中 819 kcal	小 552 kcal 中 811 kcal	小 657 kcal 中 777 kcal	小 650 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.7 g	小 21.1 g 中 24.1 g	小 17.9 g 中 28.4 g	小 27.3 g 中 31.9 g	小 19.7 g 中 22.7 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g
あかみどり	きゅうりにゅう、ハム、チーズ、あつあげ、わかめ、みそ、とりこ	きゅうりにゅう、ぶたにく、だいず、ひじき、ハム	かれい、ハム、あぶらあげ、だいず、みそ、中学:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、たまご、ベーコン、とろふ	ぶたにく、ハム、チーズ、ベーコン、あさり、ヨーグルト
き	こまつな、きゃべつ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、あかじそ	にんじん、たまねぎ、りんご、きゅうり、きゃべつ、とうもろこし、小学:レモン、中学:なし	きゃべつ、れんこん、きゅうり、とうもろこし、うめ、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが	たまねぎ、ピーマン、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、なめこ、ねぎ	れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ、しめじ、えのきたけ、トマト、ぶどう、ほうれんそう
こんだて	18 小学なし うめじゃこサラダ だいずとひじきのチーズやき ごはん だいこんのみそしる	19 かいそうサラダ トマトオムレツ キャロットパン あきのかおりシチュー	20 きくかあえ さんまのしおやき ごはん さつまいもじる	21 みかん ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ポークストロガノフ	22 くきわかめきんぴら しじょういそべフライ2こ 中学:セビーゼリー ごはん カレー ワンタンじる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 769 kcal 中 769 kcal	小 614 kcal 中 775 kcal	小 653 kcal 中 777 kcal	小 685 kcal 中 811 kcal	小 561 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 29.1 g	小 33.7 g 中 42 g	小 24.3 g 中 28.6 g	小 25 g 中 28.8 g	小 19.5 g 中 23.6 g
塩分	小 1 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 3.2 g 中 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、ひじき、だいず、ぶたにく、チーズ、ちりめんじゃこ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、たまご、わかめ、こんぶ、のり、とりこ、ベーコン、なまクリーム、チーズ	ぎゅうにゅう、さんま、かまぼこ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、ひじき、だいず、とりこ	しゃも、のり、きくわかめ、さつまいも、ぶたにく、中学:ぎゅうにゅう
き	こまつな、にんじん、きゃべつ、こまつな、とうもろこし、うめ、だいこん、はくさい、ねぎ、トマト	にんじん、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマト	きく、ほうれんそう、もやし、しめじ、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、きゃべつ、トマト、みかん	にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ、ら、きゃべつ、中学:レモン
こんだて	25 中学なし きゃべつつけ とりこくとさつまいものあまから ごはん ぐたくさんみそしる	26 おかかあえ たまごやき くりごはん しらたまじる	27 なつとうのごさいあえ さばのてりやき ごはん きのこのさわにわん	28 ひじきいりサラダ ぶたにくとやさいの とくせいソースいため ごはん もずくいり たまごスープ	29 りっちゃんのはんきサラダ てりやきチキン スイートポテト キャロットライス かぼちゃのポタージュ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 677 kcal 中 769 kcal	小 603 kcal 中 701 kcal	小 541 kcal 中 809 kcal	小 648 kcal 中 764 kcal	小 661 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 29.1 g	小 25.4 g 中 27.1 g	小 21.4 g 中 33 g	小 29.5 g 中 34.2 g	小 21.5 g 中 25.4 g
塩分	小 2.5 g 中 3.4 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 1.6 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、あぶらあげ、うちまめ、みそ	ぎゅうにゅう、たまご、ハム、かつおぶし、とりこ、かまぼこ	さば、なつとう、ひじき、ぶたにく、中学:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、ひじき、もずく、とうふ、たまご	とりこ、ハム、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう、チーズ、なまクリーム
き	きゃべつ、きゅうりにんじん、たくあん、こまつな、だいこん、ねぎ、しめじ	きゃべつ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	にんじん、こまつな、のぎわな、しそのみ、たくあん、しいたけ、ごぼう、きりぼし、だいこん、なめこ	れんこん、エリンギ、にんじん、さやいんげん、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト、えのきたけ	にんじん、きゃべつ、きゅうり、とうもろこし、トマト、えのきたけ

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。