



令和3年度

10月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。

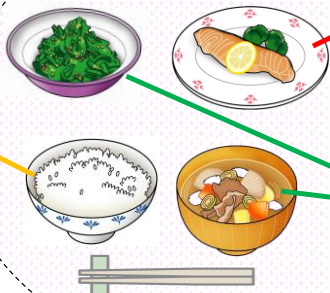
スポーツをがんばる人の食事

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

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、「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える貴重な食材です。	今月の予定 1日(金) 下田中2年給食なし 6日(水) 全小5年給食なし 7日(木) 全小5年給食なし 8日(金) 全小6年給食なし 11日(月) 全小6年給食なし 14日(木) 飯田小5年給食なし 18日(月) 長沢小・笹岡小給食なし 森町小5・6年給食なし 25日(月) 大浦小・森町小・飯田小・下田中給食なし 28日(木) 大浦小5・6年給食なし	リクエスト献立が登場します! 10月21日は、長沢小学校のみなさんが考えた献立です。 テーマは「思い出の給食」です。6年生が6つの献立を考え、全校のみなさんに投票してもらいました。 いつも食べている白いご飯、人気のとり肉のからあげに海藻サラダ・ポテトスープが出る日は楽しみでした。よかった。大好きなメニューと小学校での思い出があつまった献立ですね。味わっていただきましょう。 来月は大浦小学校です。お楽しみに!	なるほど! 家でも役立つ給食の工夫「カロテンみそ汁」 今年10月は「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に、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 ごまつなサラダ ちりコンカーネ ぶどうヨーグルト むぎごはん ポトフ 小 673 kcal 中 800 kcal 小 23.2 g 中 25.5 g 小 2.5 g 中 2.8 g ぶたく たいす チーズ ツナ ウィナー ベーコン ヨーグルト たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン かぶ ぶなめじ セロリ こめ むぎ あぶら ハヤシルウ
こんだて	4 もやしのピリからいため れんこんハンバーグきのこソース ごはん わかめスープ	5 のりずあえ いわしのしょうがに ごはん きのこのさねにわん	6 こんぶあえ あつあげのプルコギふういため なし ごはん もずくいりたまごスープ	7 くきわかめのきんぴら さばのカレーてりやき ごはん カロテンじる	8 ほうれんそうのサラダ ぶたレバーとくるまふのあげに ごはん うちまめいりみそしる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	目によい献立
エネルギー	小 629 kcal 中 785 kcal	小 587 kcal 中 704 kcal	小 591 kcal 中 709 kcal	小 705 kcal 中 831 kcal	小 651 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 30.1 g	小 21.5 g 中 26.3 g	小 23.6 g 中 27.3 g	小 26.4 g 中 30.8 g	小 26.7 g 中 31.6 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたく わかめ とうふ なたと	ぎゅうにゅう いわし ツナ のり ぶたく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたく あつあげ こんぶ もずく とうふ なたと たまご	ぎゅうにゅう さば くきわかめ さつまあげ あぶらあげ みそ	のむヨーグルト ぶたく ハム うちまめ あぶらあげ とうふ みそ
みどり	れんこん ぶなめじ えのき もやし たまねぎ にんじん ピーマン コーン キャベツ ねぎ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん コーン しいたけ ごぼう きりぼしだいこん なめこ えのき	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうりにんじん たくあん ねぎ えのき きぬさや なし	にんじん ごぼう いんげん かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう ねぎ	いんげん ほうれんそう キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ
き	こめ さとう かたくりこ あぶらごま ハンコ	こめ さとう	こめ ごまあぶら さとう かたくりこごま	こめ あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ぶ

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
- 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 なつとうのごさいあえ ぎんひらすのみそつけやき 	12 たくあんあえ シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん とうふのみそしる 	13 れんこんのうめマヨネーズあえ かれいのたつたあげ ミルクデザート ごはん さつまいものこじる 	14 パンサンスー ごまやきにく ごはん なめこのちゅうかスープ 	15 なし ひじきのマリネ むぎごはん さつまいもカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 640 kcal 中 756 kcal	小 671 kcal 中 822 kcal	小 595 kcal 中 872 kcal	小 673 kcal 中 801 kcal	小 592 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.7 g	小 25.4 g 中 30.0 g	小 20.1 g 中 31.7 g	小 30.3 g 中 35.6 g	小 15.8 g 中 20.4 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.3 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぎんひらす みそ なつとう とうふ あぶらあげ ひじき	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ツナ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	中のみぎゅうにゅう カレイ ハム あぶらあげ だいずペースト みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	ぶたにく だいず ひじき ハム
みどり	にんじん こまつな のざわな たくあん だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん ねぎ えのき だいこん こまつな いんげん	れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン うめペースト だいこん ぶなしめじ ねぎ こまつな	たまねぎ ピーマン こまつな にんじん もやし なめこ だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン なし
き	こめ ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも	こめ ごまあぶら さとう かたくり ごま はるさめ あぶら	こめ むぎ さつまいも あぶら カレー粉 さとう
こんだて	18 あげじゃこのサラダ さけのもみじやき ごはん あつあげのみそしる 	19 フレンチサラダ ほうれんそうオムレツケチャップソース キャロット こむぎパン あきのがおひシチュー 	20 ゆかりあえ さんまのしおやき 食育の日 くりごはん さつまじる 	21 かいそうサラダ とりにくのからあげ みかんゼリー ごはん ポテトスープ 	22 ナムル ぎょうざ ミニフィッシュ ごはん マーボー どうふ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 651 kcal 中 779 kcal	小 614 kcal 中 775 kcal	小 603 kcal 中 723 kcal	小 714 kcal 中 835 kcal	小 618 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 32.3 g	小 33.7 g 中 42.0 g	小 24.2 g 中 27.2 g	小 24.2 g 中 27.7 g	小 22.5 g 中 27.0 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう さけ ちりめんじゃこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりく ベーコン チーズ たまご	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりく わかめ かいそう かまぼこ ベーコン	ぶたにく ハム とうふ ミニフィッシュ とりく
みどり	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ	ほうれんそう キャベツ コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	キャベツ もやし きゅうり ゆかり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	もやし にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり ねぎ たらこ こまつな しいたけ もやし たまねぎ
き	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こむぎパン さとう あぶら バター さつまいも ホワイトルウ なまクリーム	こめ くり さつまいも	こめ かたくり あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう ごま かたくり
こんだて	25 こんにゃくサラダ いかのてりやき ひじきふりかけ ごはん しおちゃんこふスープ 	26 こまつなのごまネーズあえ さといもコロツケ ごはん わかめのみそしる 	27 しょうゆフレンチ とりにくのてりやき チーズ コーンライス クラム チャウダー 	28 おかかあえ あつあきたまご わかめ ごはん とんじる 	29 きりぼしだいこんに ししゃものいそペフライ ごはん とうふの くずに
ぎゅうにゅう	○	○	中のみぎゅうにゅう	○	○
エネルギー	小 576 kcal 中 709 kcal	小 629 kcal 中 741 kcal	小 590 kcal 中 840 kcal	小 660 kcal 中 788 kcal	小 587 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.0 g	小 21.6 g 中 25.1 g	小 23.3 g 中 34.7 g	小 25.0 g 中 29.8 g	小 24.0 g 中 27.0 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.0 g	小 1.7 g 中 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう いか ハム とりく ひじき かつおぶし	ぎゅうにゅう ハム わかめ とうふ みそ チーズ とりく	ぎゅうにゅう とりく ハム あさり ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう わかめ たまご かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ししゃも さつまあげ とうふ ぶたにく あおのり
みどり	キャベツ きゅうり にんじん こまつな たらこ えのき ねぎ	こまつな キャベツ にんじん ねぎ えのき たまねぎ	コーン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん はくさい たまねぎ まいたけ もやし こまつな
き	こめ あぶら さとう ふ ごま	こめ さといも あぶら パンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こむぎ	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ なまクリーム さとう	こめ じゃがいも	こめ パンこ あぶら さとう かたくり

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** からご覧いただけます。

★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。