



令和3年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084

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。



### 4つのお皿

**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。

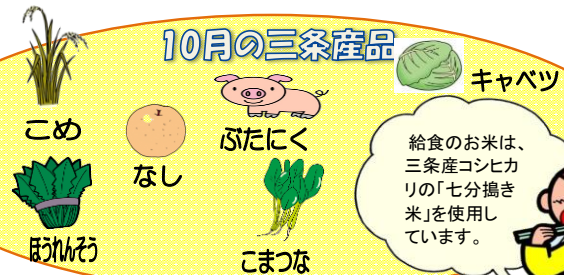
**果物**  
☆ビタミンC・クエン酸  
緊張やストレスを和らげる。

\*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。
- ②1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 7日(木)・8日(金) 栄中央小6年生なし 18日(月) 大面小なし 25日(月) 大面小、栄中なし 29日(金) 栄中央小1年生なし	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 なし はくさいとハムのマリネ むぎごはん さつまいもカレー
こんだて	4 こまつナムル あつあげのブルコギぶういため なめことたまごのスープ	5 ブロッコリーとツナのサラダ ささみフライ キャロット コンペパン ミネストローネ	6 ひじきのサラダ いかのピリからやき ごはん だいこんのそぼろに	7 れんこんのきんぴら ぎんひらすのみそづけやき ごはん すましじる	8 こんにやくサラダ とりレバーのケチャップあえ ごはん カロテンみそしる 目によい献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 654 kcal 中 767 kcal	小 577 kcal 中 689 kcal	小 627 kcal 中 742 kcal	小 595 kcal 中 708 kcal	小 663 kcal 中 793 kcal
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.6 g	小 27.8 g 中 32.4 g	小 27.7 g 中 31.9 g	小 28.1 g 中 33 g	小 23.8 g 中 28.2 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぶたにく、あつあげ、とりにく たまご、ぎゅうにゅう	とりにく、だいず ベーコン、ぎゅうにゅう	いか、ひじき、ハム あつあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぎんひらす、みそ、ぶたにく、わかめ とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう	とりにく、ぶたにく、ハム あぶらあげ、みそ、ジョア
みどり	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、もやし、こまつな、なめこ だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	にんじん、ブロッコリー、キャベツ コーン、たまねぎ、はくさい セロリ、トマト	キャベツ、にんじん、きゅうり こまつな、だいこん、たまねぎ いんげん、たけのこ	にんじん、れんこん ごぼう、いんげん、ねぎ えのきたけ、たけのこ	キャベツ、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ ほうれんそう、ぶなしめじ
き	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、かたくりこ、じゃがいも	パン、あぶら、じゃがいも、パンこ、さとう マカロニ、オリーブオイル、こむぎこ	こめ、さとう あぶら、かたくりこ	こめ、あぶら さとう	こめ、かたくりこ、あぶら さつまいも、さとう、ごま

★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、カリウム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 しょうゆフレンチ さけフライ ごはん しおとりじる	12 うめマヨあえ そばうどんのぐ ごはん なめこのみそじる	13 ねりごまあえ ぎといてもコロッケ ごはん おやこに	14 なつとうのごさいあえ いわしのしょうがに ごはん どさんこじる	15 マカロニサラダ れんこんハンバーグ ごはん あきのかおり シチュー
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 646 kcal 中 769 kcal	小 685 kcal 中 780 kcal	小 576 kcal 中 839 kcal	小 668 kcal 中 794 kcal	小 620 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.6 g	小 28 g 中 32.5 g	小 22.6 g 中 33.6 g	小 29.5 g 中 34.6 g	小 20.3 g 中 24.5 g
塩分	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	さけ、ハム、とうふ とりくに、ぎゅうにゅう	とりくに、ぶたにく、だいず とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりくに、ハム、とうふ たまご、チーズ、中のみぎゅうにゅう	いわし、ひじき、なつとう、わかめ ぶたにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりくに、ハム、ベーコン なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、ほうれんそう もやし、ねぎ だいこん	たまねぎ、キャベツ、こまつな にんじん、コーン、うめ はくさい、ねぎ、なめこ	キャベツ、もやし、にんじん ほうれんそう、たまねぎ はくさい、ぶなしめじ、しそ	にんじん、こまつな、のざわな もやし、たくあん、しょうが キャベツ、たまねぎ、コーン	れんこん、キャベツ、きゅうり たまねぎ、ぶなしめじ にんじん、エリンギ
き	ごめ、あぶら、さとう じゃがいも、こむぎこ、パンこ	ごめ、あぶら、さとう かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ	ごめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ ごま、かたくりこ、さといも	ごめ、さとう、マカロニ じゃがいも	ごめ、さとう、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、さつまいも
こんだて	18 きつかあえ ぶたにくとれんこんのくるずいため ごはん くるまふのみそじる	19 わかめのサラダ さんまのしおやき ごはん いもにじる	20 ピビンバ(ナムル) ピビンバ(にくいいため) ごはん キムチチゲ	21 はるさめのごもくいため ししゃものいそべフライ ごはん あつあげのみそじる	22 りんご だいこんサラダ むぎごはん きのこのハヤシソース
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 653 kcal 中 769 kcal	小 653 kcal 中 775 kcal	小 629 kcal 中 739 kcal	小 682 kcal 中 810 kcal	小 570 kcal 中 698 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29 g	小 25.6 g 中 29.9 g	小 27.7 g 中 32 g	小 25.5 g 中 29.8 g	小 16.6 g 中 20.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく、わかめ、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	さんま、わかめ、ハム ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりくに、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	ししゃも、ぶたにく、あつあげ みそ、のり、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム
みどり	れんこん、にんじん、ぶなしめじ いんげん、ほうれんそう、もやし きくのはな、だいこん、ねぎ	キャベツ、にんじん きゅうり、だいこん ねぎ、はくさい	ぜんまい、たけのこ、もやし、にら ほうれんそう、にんじん、はくさい、キムチ きりしだいこん、ねぎ、えのきたけ	にんじん、もやし、にら たけのこ、だいこん、ねぎ キャベツ、ぶなしめじ	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ エリンギ、マッシュルーム、だいこん こまつな、コーン、りんご
き	ごめ、かたくりこ、あぶら、くるまふ さとう、ごまあぶら、じゃがいも	ごめ、ごまあぶら さといも、さとう	ごめ、おむぎ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	ごめ、あぶら、ごまあぶら じゃがいも	ごめ、おむぎ、じゃがいも あぶら、ごまあぶら、さとう
こんだて	25 こまつなとだいずのサラダ マーメレードチキン ごはん かきたまじる	26 ひじきのごもくに さばのてりやき ごはん さつまじる	27 さつまいもサラダ だしまきたまご ごはん わかめ はくさいなべ	28 ほうれんそうのサラダ ぶたにくのとくせいソースいため ごはん もずくのみそじる	29 コーンサラダ メンチカツ ごはん 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 707 kcal 中 - kcal	小 690 kcal 中 819 kcal	小 566 kcal 中 824 kcal	小 639 kcal 中 757 kcal	小 636 kcal 中 774 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 - g	小 30 g 中 35.2 g	小 18.2 g 中 28.7 g	小 26.6 g 中 31.1 g	小 17.1 g 中 20.9 g
塩分	小 2 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	とりくに、だいず、ハム、とうふ わかめ、たまご、ぎゅうにゅう	さば、ひじき、だいず、あぶらあげ、とうふ ぶたにく、とりくに、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、わかめ、ぶたにく とうふ、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、もずく、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ベーコン なまクリーム、ぎゅうにゅう
みどり	マーメレード、にんじん キャベツ、こまつな たまねぎ、えのきたけ	にんじん、いんげん だいこん、ねぎ ごぼう	キャベツ、きゅうり たまねぎ、はくさい ねぎ、えのきたけ	れんこん、エリンギ にんじん、ほうれんそう もやし、ねぎ、えのきたけ	にんじん、キャベツ、きゅうり コーン、かぼちゃ たまねぎ、ぶなしめじ
き	ごめ、あぶら さとう、かたくりこ	ごめ、あぶら、さとう さつまいも	ごめ、さつまいも、デザート さとう、ノンエッグマヨネーズ	ごめ、さとう、あぶら かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも	ごめ、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、デザート

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。