



令和3年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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。

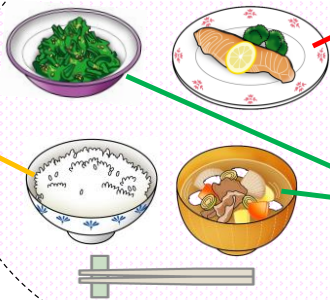
## スポーツをがんばる人の食事

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。

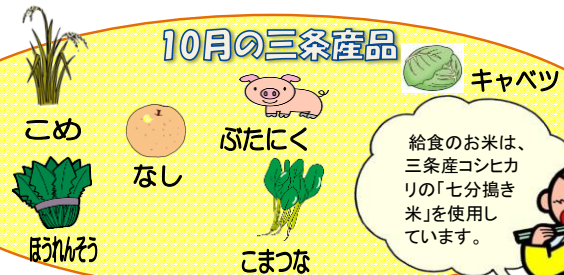
**果物**  
☆ビタミンC・クエン酸  
緊張やストレスを和らげる。

### \* 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。
- 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 6日(水) 大島小なし 7日(木)・8日(金) 第三中3年なし 11日(月) 裏館小なし、須頃小なし 14日(木) 大島小5年なし 15日(金) 大島小5・6年なし 21日(木) 上林小6年なし 25日(月) 上林小なし、大島中なし 27日(水) 須頃小6年なし 28日(木) 大島小6年なし、須頃小6年なし、大島中3年なし、上林小5年なし、大島小6年なし、大島中3年なし 29日(金) 上林小5年なし、大島小6年なし、大島中3年なし	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 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	10月10日は「目の愛護デー」 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、緑黄色野菜はもちろん、いろいろな食材を使っています。8日の献立には、にんじん・ほうれん草などの緑黄色野菜がたっぷりです。また、ビタミンAの宝庫「レバー」も入っています。レバーは揚げて甘辛いタレでからめると食べやすくなります。ご家庭でもぜひ、お試しください。	1 ござかなサラダ あつあけのブルコギふういため ヨーグルト ごはん こまつなとあさりのスープ 小 524 kcal 中 632 kcal 小 23 g 中 27.4 g 小 2.1 g 中 2.4 g ぶたく なまあげ ちりめんじゃこ あさり ヨーグルト たまねぎ ビーマン パプリカ きゅうり キャベツ だいこん にんじん エリンギ とうもろこし こまつな ごはん あぶら さとう かたくり
こんだて	4 きりぼしだいこんサラダ いがのどりからやき ごはん ほくさいとにくだんごのスープ	5 かいそうサラダ てりやきチキン さんしょうさんごむぎいり キャロットパン あきのかおりシチュー	6 こまつなのごまネーズあえ さといもコロッケ ゆかりごはん わかめのみそしる	7 れんこんきんぴら さけのみそマスタードやき ごはん しおとりじる	8 ほうれんそうサラダ ポテトレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめのみそしる 目によい献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 601 kcal 中 707 kcal	小 708 kcal 中 869 kcal	小 680 kcal 中 789 kcal	小 629 kcal 中 738 kcal	小 672 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 29.2 g 中 34.9 g	小 22.2 g 中 25.4 g	小 28.8 g 中 33.4 g	小 26.2 g 中 30.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.8 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	いか とりくとうふ ミートボール	とりく ツナ ベーコン なまクリームチーズ かいそうミックス ぎゅうにゅう	ハム チーズ わかめ とうふ	さけ さつまあげ とりく あぶらあげ	ぶたレバー とりく ハム あぶらあげ
みどり	きりぼしだいこん キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ エリンギ パセリ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ	キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん はくさい にんじん ねぎ レモン
き	ごはん さとう ごまあぶら あぶら	キャロットパン あぶら さとう ごまあぶら さつまいも ホワイルウ	さといも あぶら ぱんこ こむぎこ ごまノンエッグマヨネーズ	あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら かたくり さとう アーモンド

★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、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、新潟県など豪雪地域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 うめじゃこサラダ だいずとひじきのチーズやき ごはん あつあけのみそしる	なし ハムのマリネ むぎごはん さつまいもカレー	13 ごまつなとだいずのサラダ ガレイのレモンあえ ごはん だいごんのみそしる	14 おかかあえ たまごやき くりごはん しらたまじる	15 スイートポテトサラダ れんこんハンバーグのきのこソース ごはん 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 700 kcal 中 833 kcal	小 549 kcal 中 807 kcal	小 591 kcal 中 717 kcal	小 625 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.7 g	小 21.1 g 中 24.4 g	小 21.4 g 中 32.7 g	小 22.6 g 中 26 g	小 16.8 g 中 20.3 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ひじき だいず ぶたにく チーズ みそ ちりめんじゃこ なまあげ きゅうにゅう	ぶたにく ハム きゅうにゅう	カレイ だいず とりにく あぶらあげ みそ チーズ きゅうにゅう	たまご かまぼこ かつおぶし とりにく きゅうにゅう	れんこんハンバーグ ハム チーズ ベーコン
みどり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ キャベツ ごまつな うめぼし だいごん ほうれんそう ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	キャベツ ごまつな にんじん レモン だいごん しめじ ねぎ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいごん ごぼう ねぎ ごまつな	しめじ えのきたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ セロリ トマト
き	ごはん あぶら さとう	ごはん むぎ さつまいも あぶら カレールウ さとう	ごはん あぶら さとう さいとも	ごはん くり しらたまもち	ごはん さとう ごまあぶら かたくり オリーブ油 いんげんまめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ デザート
こんだて	18 こんにやくサラダ 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	19 おひたし さんまのしおやき ごはん うちまめいりさつまいもじる 食育の日献立	20 りんご だいずサラダ ごはん ポークストロガノフ	21 はくさいのこんぶあえ さばのおろしソース ごはん きのこのさわにわん	22 はるさめいため とりにくのからあげ いちごクレープ ごはん マーボー豆腐 大島小リクエスト献立
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 596 kcal 中 704 kcal	小 614 kcal 中 775 kcal	小 695 kcal 中 816 kcal	小 672 kcal 中 800 kcal	小 713 kcal 中 857 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31 g	小 33.7 g 中 42 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 24.2 g 中 28.1 g	小 23.8 g 中 28.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく みそ ハム もずく とうふ なると たまご きゅうにゅう	さんま かつおぶし うちまめ とりにく あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく なまクリーム だいず ツナ きゅうにゅう	さば こんぶ ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう	とりにく ぶたにく とうふ みそ
みどり	れんこん エリンギ パプリカ さやいんげん にんにく にんじん きゅうり もやし キャベツ こんにやく たまねぎ ごまつな	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん だいごん ごぼう こんにやく ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく トマト キャベツ ごまつな りんご	だいごん はくさい ごまつな にんじん ごぼう えのきたけ なめこ	にんじん たけのこ ごまつな しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん たら ねぎ しいたけ
き	ごはん さとう あぶら ごまあぶら かたくり	ごはん さつまいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	ごはん あぶら かたくり さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら デザート
こんだて	25 くきわかめのきんぴら ししゃものおこのみあげ ごはん カレーワンダッシュ	26 はるさめサラダ ごまやきにく ごはん なめこのちゅうかスープ	27 なつとうあえ いわしのしょうがに ごはん ぐたくさんみそしる	28 りっちゃんのげんきサラダ マーメレードチキン ごはん にんじんライス やさいスープ	29 れんこんサラダ かいせんぎょうざ ごはん みそキムチなべ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 683 kcal 中 802 kcal	小 591 kcal 中 692 kcal	小 525 kcal 中 789 kcal	小 675 kcal 中 805 kcal	小 540 kcal 中 680 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 25.1 g 中 29.1 g	小 22.3 g 中 34.3 g	小 24 g 中 27.8 g	小 18.8 g 中 23.9 g
塩分	小 3.2 g 中 3.8 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	くきわかめ ししゃも あおりのり たまご さつまいも ぶたにく きゅうにゅう	ぶたにく ハム かまぼこ きゅうにゅう	いわし なつとう ひじき あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ きゅうにゅう	とりにく ハム かつおぶし こんぶ ベーコン きゅうにゅう	かいせんぎょうざ ツナ なまあげ ぶたにく みそ
みどり	にんじん ごぼう べにしょうが こんにやく たまねぎ たら キャベツ	さやいんげん たまねぎ しょうが にんにく にんじん ごまつな もやし なめこ ねぎ だいごん はくさい えのきたけ	ごまつな しょうが だいごん にんじん のぎわなづけ たくあん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ ごまつな しめじ パセリ オレノジ	れんこん キャベツ にんじん はくさい もやし しめじ はくさいキムチ しょうが にんにく たら ねぎ
き	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま かたくり はるさめ ごまあぶら	ごはん ごま さとう じゃがいも	ごはん かたくり あぶら マーメレード さとう あぶら じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら こむぎこ

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。