

10月 きゅうしょくだより 令和6年度



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、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

主菜

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、

☆たんぱく質





ても大切にしています。競技力を高めるためにも、体 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。

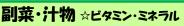
筋肉や血液のもとになる。





☆カルシウム





からだの調子を整える。疲労回復。









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。

今月の給食の予定

4日(金) 一ノ木戸小なし 8日(火)第二中なし 21日(月)ーノ木戸小なし

28日(月)第二中なし

~給食生まれのごちそう紹介~

給食ならではの料理や、給食がきっかけで 人気になった料理などを紹介していきます。



を紹介します。

ごはん あぶら こむぎこ パンこ さとう

ごまあぶら じゃがいも トッポギ

リクエスト献立でもよく登場する"わかめごはん"は、1970年頃に、四国地方の学 校給食で提供され、すぐに人気メニューとなり、徐々に全国に広がったと言われて います。家庭にも広がり、身近な料理になりました。おうちの方が子どもの頃に も、給食で食べたことがあるのではないでしょうか。ぜひ聞いてみてください!

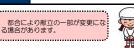






ごはん じゃがいも あぶら さとう

ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら ★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。



ごはん かたくりこ こめこ あぶら

ŧ

こんじん たくあん にんにく にら

あぶら かたくりこ

ごはん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ

給食だよりは三条市ホームページの \mathbf{F} うで、教育 \rightarrow 学校 \rightarrow 学校給食 からご覧になれます。



令和6年度

10月 きゅうしょくだより 2



直売所や定

期市、スー

パーの地場

産コーナー

などで探し

てみてね!

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!







子どもたちが、地元の自然や食文 い、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

作物を育ててくださる人の 苦労や想いを知ることで、 感謝の気持ちが育ちます。

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。

使われている ほうれん草・・・三条地区

小松菜・・・三条・栄地区 かぶ・・・三条地区

アスパラガス・・・三条地区 ねぎ・・・三条地区 きゅうり・・・三条地区

キャベツ・・・三条地区 じゃがいも・・・三条地区、下田地区 梨・・・三条地区

玉ねぎ・・・三条地区 さつまいも・・・下田地区 なす・・・三条地区、栄地区 1::1

わふうマカロンザラダ

豚肉・・・下田地区

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 食べる人にとっては安心につなが ります。

三条市では、JA・農業普及指導員・八百屋・商工会等と連携し て、給食に地場産物を多く取り入れています。

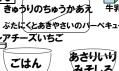
SDGsの中にも、地産地消と関係するものが多くありますね。 今、私たちにできることは何か、考えてみましょう。

フレッシュ通信 z h ~旬を食べよう! だ

7

15 ひじきのマリネ *_さ*といもグラタン







//\

17



2.5

お米・・・三条市全体

牛乳



むぎごはん 11/ 中 746 kcal /J\ 628 kcal 小 20.3 g 中 23.6 g

中

2.4

ふ~スーク

こまつな

牛乳

ぎゅうにゅう

「越の紅」というブランド ネームで有名です。ホクホク エネルギー 夏感と、強い甘みが特 収穫したてもおいし とした食感 たんぱく質 徴です。 はなる。 いですが、貯蔵すると甘みが 増して、さらにおいしくなり ます。秋から冬にかけて長い 塩分 あか 間味わえる食材です みどり

下田産のさつまいもは



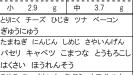
中 724 kcal

中 28.7 g

//\ 2.9

ペンニ さとう

/]\



小 562 kcal 中 700 kcal

小 27.1 g 中 33 g

中

ぶたにく あさり とうふ みそ レアチーズいちご ぎゅうにゅう ょうが こまつな ねぎ こめこパン さといも あぶら ホワイトルウ

//\

/J∖ 604 kcal

2.3

にんじん たまねぎ れんこん エリンギ さやいんげん にんにく きゅうり キャベツ ごはん あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ **、**やがいも

小 25.8 g 中 29.5 g

g

中

みそ ぎゅうにゅう たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ ごはん かたくりこ あぶら さとう

さつまいも ノンエッグマヨネ

さんま ハム だいず かつおぶし とうふ

小 727 kcal 中 865 kcal

小 25.7 g 中 29.7 g

中

にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ほうれんそう なし

むぎごはん さつまいも あぶら カレールウ

1.9

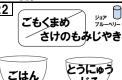
とりにく だいず ツナ

//\

z 4 だ て

き



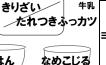


中 716

小 28.1 g 中 33.7 g

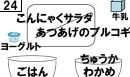


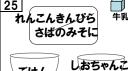
23



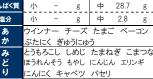
中 703 kcal

2.7





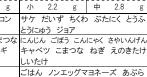
エネルギ・ たんぱく質 塩分



ごはん あぶら じゃがいも

ごはん

kcal



598 kcal

625 kcal 小 中 小 22 g 2.2 中 2.7 /]\ g なっとう ひじき かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう にんじん こまつな たくあん のざわなづけ

なめこ だいこん ねぎ ほうれんそう

ごはん くるまふ こむぎこ パンこ さとう



小 622 kcal 中 722 kcal 小 27.3 g 中 31.1 g 2.2 中 2.5 /]\ g ぶたにく なまあげ かまぼこ やきぶた わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン にんじん こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ えのきたけ もやし

小 638 kcal 783 kcal 小 26 g 中 31.5 g 2.1 中 2.6 /]\ g サバ みそ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう

れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん

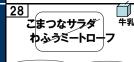
ごはん あぶら さとう くるまふ

こんにく しょうが

キャベツ こまつな にら えのきたけ ねき

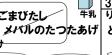
z h だ て

き





29



小___

//\

ねぎ

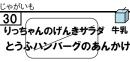
さといも

ごはん あぶら かたくりこ ごま じゃがいも ごはん さとう かたくりこ あぶら

24.9

2.3

たまごスー

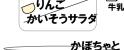




616 kcal

むぎごはん

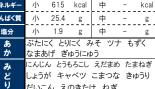
小___



ごはん あぶら さとう かたくりこ



エネルギ とんぱく質 塩分 あか



ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも

しょうが キャベツ こまつな きゅうり こまつな だいこん えのきたけ ねぎ

小 ---585 kcal 712 kcal 25.3 g 中... 中 30.9 g 中 2.6 g 小 ---//\ のり メバル かまぼこ かつおぶし たまご とうふ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ

さといもの ごはん こじる /<u>|</u> 600 kcal

g

とうふハンバーグ ハム かつおぶし こんぶ

あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう

マト だいこん えのきたけ こまつな

キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし

中 717 kcal 中 z 2.9 29.3 g___ 中

<u>/</u>\ 中 25.2 g 中 2.8 g 22 _g__ 2.3 //\ g ぶたにく かいそうミックス わかめ ツナ ぎゅうにゅう こんじん たまねぎ かぼちゃ まいたけ トマト エリンギ ブロッコリー しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな とうもろこし

中 733 kcal 給食のお米は、三 条産コシヒカリで むぎごはん あぶら カレールウ 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。