



令和6年度

10月 きゅうしよくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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。

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 4つのお皿

主食
☆炭水化物(糖質)

体や脳のエネルギーになる。

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。

*** 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。

今月の予定

8日(火)
7, 8年 給食なし

21日(月)
文化祭の振替休業日



～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。

わかめごはん

を紹介します。

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のでしょうか。ぜひ聞いてみてください！



	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 ごもくまめ ホキのやくみソース ごはん ぶたばらのかわりみそ	2 アーモンドあえ ししゃもいそペフライ ごはん なまあげのオイルソース	3 りんご ポパイナッツサラダ あきあじカレーライス(むぎごはん)	4 さつまいもむしパン きりぼしだいこんごまサラダ ちゅうかめん みそラーメン
エネルギー	前期 635 kcal 後期 847 kcal	前期 653 kcal 後期 759 kcal	前期 632 kcal 後期 763 kcal	前期 667 kcal 後期 793 kcal	前期 681 kcal 後期 843 kcal
たんぱく質	前期 20.6~31.8 g 後期 27.5~42.4 g	前期 24.5 g 後期 28.1 g	前期 24.1 g 後期 28.9 g	前期 21.5 g 後期 24.9 g	前期 26.4 g 後期 31.6 g
塩分	前期 2 g 未満 後期 2.5 g 未満	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 3 g 後期 3.6 g
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ホキ ごんぶ ちくわ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ
みどり	体のちようしをととのえる食品	ねぎ れんこん ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ えのき しらす たきこ	こまつな キャベツ にんじん だいこん きくらげ チンゲンツアイ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし レモン リんご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ たら ねぎ きくらげ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	こめ あぶら パンこ アーモンド さとう	こめ おおむぎ あぶら さつまいも アーモンド さとう	めん あぶら ごま さとう こむぎご さつまいも
こんだて	7 ポテトサラダ さばのみそ ごはん あさりのみそ	8 たくあんのおかあえ ふっかつ ごはん あきやさいのとうにゅうじる	9 れんこんのきんぴら あかうおのさいきょうやき ごはん かきたまみそ	10 りんご バリバリサラダ マーボーどん(むぎごはん)	11 ごまあえ とりのねぎみそやき ごはん どさんこじる
エネルギー	前期 683 kcal 後期 832 kcal	前期 625 kcal 後期 741 kcal	前期 587 kcal 後期 753 kcal	前期 618 kcal 後期 742 kcal	前期 625 kcal 後期 735 kcal
たんぱく質	前期 28.1 g 後期 34.2 g	前期 21.8 g 後期 25.2 g	前期 28.8 g 後期 36.3 g	前期 22.8 g 後期 26 g	前期 26.2 g 後期 30.2 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 1.7 g 後期 1.9 g	前期 1.7 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう さば ハム ヨーグルト とうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ たまご とうふ みそ 後期:ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ かいそう ツナ	ぎゅうにゅう とりにく みそ しろさけ わかめ
みどり	にんじん たまねぎ とうもろこし きゅうり こまつな ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん はくさい ねぎ ぶなしめじ しらす	れんこん にんじん ピーマン たまねぎ えのき ほうれんそう つきこん	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ たら キャベツ きゅうり リんご	ねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん とうもろこし
き	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ くるまふ さとう はくりき パンこ あぶら さつまいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ おおむぎ さとう かたくり あぶら しゅうまいのかわ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも パター

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



令和6年度

10月 きゅうしよくだより



大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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思いを知ること、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・・・三条地区、栄地区
- 豚肉・・・下田地区
- お米・・・三条市全体



直売所や定産期市、スーパーなどを探してみよう!



三条市では、J.A・農業普及指導員・八百屋・商工会等と連携して給食に地産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。

月	火	水	木	金																								
<p>フレッシュ通信</p> <p>～旬を食べよう!～</p> <p>「さつまいも」</p> <p>下田産のさつまいもは、「越の紅」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、強い甘みの特徴です。収穫したてのおいしいですが、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間味わえる食材です。</p>	<p>15</p> <p>まつなどいずのサラダ ツナコーンサンドのぐ</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>よこわりこめパン</p> <p>※ すきなぐを はさんで たべましょう</p> <table border="1"> <tr><td>前期 698 kcal</td><td>後期 873 kcal</td></tr> <tr><td>前期 31.6 g</td><td>後期 38.2 g</td></tr> <tr><td>前期 2.9 g</td><td>後期 3.6 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいち とりにく</p> <p>たまねぎ どうもろこし キャベツ こまつな にんじん レモン ぶなしめじ ほうれんそう</p> <p>ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう さつまいも パター</p>	前期 698 kcal	後期 873 kcal	前期 31.6 g	後期 38.2 g	前期 2.9 g	後期 3.6 g	<p>16</p> <p>わかめサラダ チキンチンごぼう</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 621 kcal</td><td>後期 734 kcal</td></tr> <tr><td>前期 24 g</td><td>後期 27.6 g</td></tr> <tr><td>前期 2.2 g</td><td>後期 2.4 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ どうぶ みそ</p> <p>ごぼう キャベツ もやし どうもろこし なめこ にんじん ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま</p>	前期 621 kcal	後期 734 kcal	前期 24 g	後期 27.6 g	前期 2.2 g	後期 2.4 g	<p>17</p> <p>なし</p> <p>バーどぼののあまみそ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチスープ</p> <table border="1"> <tr><td>前期 640 kcal</td><td>後期 753 kcal</td></tr> <tr><td>前期 24.7 g</td><td>後期 28.5 g</td></tr> <tr><td>前期 2.2 g</td><td>後期 2.7 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ とりにく どうぶ</p> <p>ほうれんそう だいこん にんじん キムチ ねぎ なし</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう あぶら はるさめ</p>	前期 640 kcal	後期 753 kcal	前期 24.7 g	後期 28.5 g	前期 2.2 g	後期 2.7 g	<p>18</p> <p>かきのもとあえ さげのもみじやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さといものどんじる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 623 kcal</td><td>後期 746 kcal</td></tr> <tr><td>前期 28.3 g</td><td>後期 35.6 g</td></tr> <tr><td>前期 2 g</td><td>後期 2.2 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう さげ かつおぶし ぶたにく どうぶ みそ</p> <p>にんじん ほうれんそう もやし きくのはな だいこん にんじん ごぼう ねぎ しらすたき</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さといも</p>	前期 623 kcal	後期 746 kcal	前期 28.3 g	後期 35.6 g	前期 2 g	後期 2.2 g
前期 698 kcal	後期 873 kcal																											
前期 31.6 g	後期 38.2 g																											
前期 2.9 g	後期 3.6 g																											
前期 621 kcal	後期 734 kcal																											
前期 24 g	後期 27.6 g																											
前期 2.2 g	後期 2.4 g																											
前期 640 kcal	後期 753 kcal																											
前期 24.7 g	後期 28.5 g																											
前期 2.2 g	後期 2.7 g																											
前期 623 kcal	後期 746 kcal																											
前期 28.3 g	後期 35.6 g																											
前期 2 g	後期 2.2 g																											
<p>振替休業日</p>	<p>22</p> <p>わふうマカロニサラダ さんまのかばやき</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいものみそしる</p> <p>ごはん</p> <p>毎月19日は食育の日</p> <table border="1"> <tr><td>前期 695 kcal</td><td>後期 835 kcal</td></tr> <tr><td>前期 23.1 g</td><td>後期 27.5 g</td></tr> <tr><td>前期 2.2 g</td><td>後期 2.6 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう さんま あおのり だいち かつおぶし どうぶ あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ ぶなしめじ こまつな どうもろこし だいこん にんじん</p> <p>こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも</p>	前期 695 kcal	後期 835 kcal	前期 23.1 g	後期 27.5 g	前期 2.2 g	後期 2.6 g	<p>23</p> <p>こまつナムル ハンバーグおろしソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>しおちゃんこふ〜スープ</p> <table border="1"> <tr><td>前期 604 kcal</td><td>後期 731 kcal</td></tr> <tr><td>前期 24.4 g</td><td>後期 28.8 g</td></tr> <tr><td>前期 1.9 g</td><td>後期 2.6 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ</p> <p>だいこん こまつな もやし きゅうり しいたけ にんじん キャベツ えのき ねぎ じゃがいも</p> <p>こめ さとう あぶら ごま くるまふ</p>	前期 604 kcal	後期 731 kcal	前期 24.4 g	後期 28.8 g	前期 1.9 g	後期 2.6 g	<p>24</p> <p>こんがりきつねサラダ あつやきたまご</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いもに</p> <table border="1"> <tr><td>前期 636 kcal</td><td>後期 749 kcal</td></tr> <tr><td>前期 28 g</td><td>後期 32 g</td></tr> <tr><td>前期 2.2 g</td><td>後期 2.5 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ</p> <p>キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ どうもろこし はくさい ぶなしめじ ねぎ こんにゃく</p> <p>こめ あぶら さとう さといも</p>	前期 636 kcal	後期 749 kcal	前期 28 g	後期 32 g	前期 2.2 g	後期 2.5 g	<p>25</p> <p>なっとうのごさいあえ さばのごまケチャップ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 656 kcal</td><td>後期 806 kcal</td></tr> <tr><td>前期 26.9 g</td><td>後期 34.2 g</td></tr> <tr><td>前期 2.4 g</td><td>後期 3.2 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう さば なっとう ひじき どうぶ わかめ みそ</p> <p>にんじん こまつな たくあん しそのみ えのき ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま</p>	前期 656 kcal	後期 806 kcal	前期 26.9 g	後期 34.2 g	前期 2.4 g	後期 3.2 g
前期 695 kcal	後期 835 kcal																											
前期 23.1 g	後期 27.5 g																											
前期 2.2 g	後期 2.6 g																											
前期 604 kcal	後期 731 kcal																											
前期 24.4 g	後期 28.8 g																											
前期 1.9 g	後期 2.6 g																											
前期 636 kcal	後期 749 kcal																											
前期 28 g	後期 32 g																											
前期 2.2 g	後期 2.5 g																											
前期 656 kcal	後期 806 kcal																											
前期 26.9 g	後期 34.2 g																											
前期 2.4 g	後期 3.2 g																											
<p>のりずあえ とりのたつたあげ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>きのこじる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 651 kcal</td><td>後期 766 kcal</td></tr> <tr><td>前期 26.9 g</td><td>後期 31.1 g</td></tr> <tr><td>前期 1.9 g</td><td>後期 2.2 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり どうぶ だいち みそ</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん なめこ えのき まいたけ ねぎ</p> <p>こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも</p>	前期 651 kcal	後期 766 kcal	前期 26.9 g	後期 31.1 g	前期 1.9 g	後期 2.2 g	<p>29</p> <p>おかかチーズサラダ ぎんざけのしおやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>しおこうじる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 611 kcal</td><td>後期 749 kcal</td></tr> <tr><td>前期 27.3 g</td><td>後期 33.9 g</td></tr> <tr><td>前期 2 g</td><td>後期 2.5 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぎんざけ チーズ かつおぶし ぶたにく どうぶ</p> <p>だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのき ねぎ しらすたき</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも</p>	前期 611 kcal	後期 749 kcal	前期 27.3 g	後期 33.9 g	前期 2 g	後期 2.5 g	<p>30</p> <p>ごもくひじき ぶたにくとれんこんのくろずあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそしる</p> <table border="1"> <tr><td>前期 648 kcal</td><td>後期 764 kcal</td></tr> <tr><td>前期 21.8 g</td><td>後期 25 g</td></tr> <tr><td>前期 2.3 g</td><td>後期 2.8 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき さつまあげ だいち あぶらあげ わかめ みそ</p> <p>れんこん にんじん しいたけ だいこん ねぎ しらすたき</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら</p>	前期 648 kcal	後期 764 kcal	前期 21.8 g	後期 25 g	前期 2.3 g	後期 2.8 g	<p>31</p> <p>ハロウィン かぼちゃプリン</p> <p>あきのポトフ</p> <p>牛乳</p> <p>オムライス (チキンライス、 オムライスようたまごやき)</p> <p>ハロウィンこんだて</p> <table border="1"> <tr><td>前期 695 kcal</td><td>後期 785 kcal</td></tr> <tr><td>前期 24.3 g</td><td>後期 27.2 g</td></tr> <tr><td>前期 2.4 g</td><td>後期 2.9 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう とりにく たまご</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー セロリ</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p>	前期 695 kcal	後期 785 kcal	前期 24.3 g	後期 27.2 g	前期 2.4 g	後期 2.9 g	<p>10月の三条産品</p> <p>ほうれんそう</p> <p>なし</p> <p>こまつな</p> <p>給食のお米は、三条産コシヒカリです。</p>
前期 651 kcal	後期 766 kcal																											
前期 26.9 g	後期 31.1 g																											
前期 1.9 g	後期 2.2 g																											
前期 611 kcal	後期 749 kcal																											
前期 27.3 g	後期 33.9 g																											
前期 2 g	後期 2.5 g																											
前期 648 kcal	後期 764 kcal																											
前期 21.8 g	後期 25 g																											
前期 2.3 g	後期 2.8 g																											
前期 695 kcal	後期 785 kcal																											
前期 24.3 g	後期 27.2 g																											
前期 2.4 g	後期 2.9 g																											

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。