

#### 10月 きゅうしょくだより 令和6年度

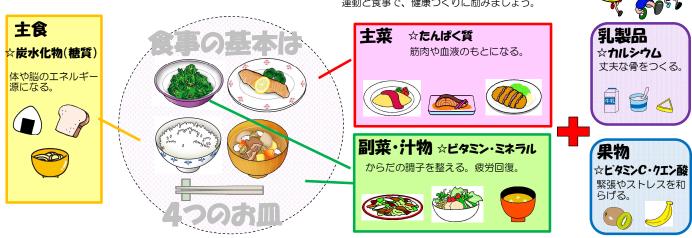


スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 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、 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。





#### \*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。

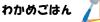
> しっかり食べる ことを習慣に!

#### 今月の給食の予定

7日 (月) 月岡小4年なし 8日 (火) 旭小1・2年、中学校なし 17日 (木) 月岡小2年なし 18日 (金) 西轄田小1・2年なし 21日 (月) 西轄田小1・2年、月岡小3年、 旭小、保内小、本成寺中なし 23日 (水) 月岡小3年、本成寺中2年なし 24日 (木) 月岡小3年、本成寺中2年なし 25日 (金) 保内小なし 28日 (月) 西轄田小、月岡小、第四中なし 30日 (水) 保内小なし

#### ~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。

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!



★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  $\mathbf{F}$ うで、教育  $\rightarrow$  学校  $\rightarrow$  学校給食 からご覧になれます。



# 10月 きゅうしょくだより ② 💪



嵐南学校給食共同調理場

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!

さといもの

みそしる

中 815 kcal

2.9

さとう

わかめ

みそ

はくさい

かいそうサラダ

食育の日

ごはん

小 688 kcal

2.5

//\

ぎゅうにゅう

しょうが

こんごんこ

まいたけ

こめ

**いとかまぼこ** 

弱 9 きんまのかばやきふう

小 25.2 g 中 28.6 g

だいず

さんま

キャベツ

ねぎ

かたくりこ

中

ごぼう

あぶら

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。

に使われている ほうれん草・・・三条地区

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

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。

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

さつまいも・・・下田地区

梨・・・三条地区

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

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

かつおぶし

まつな

たくあん

ぶたにく

だいこん

はくさい

さとう ごま

ごはん

しょうが

SDG 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。 16 フレッシュ通信 こまつなのきりざい ごまおひたじ さつまいもとチーズのザラダ 牛乳 z だしまきたまこ いがのみそづけやき *と*くどうふどんのぐ h ~旬を食べよう! だ 7 あつあげの ゆばいり ごはん はくさいなべ くりごはん むぎごはん すましじる みそしる 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、強い甘みが特 エネルギ 中 719 kcal\_ 小 603 kcal 中 707 kcal /∖ 603 kcal 中 717 kcal 小 605 kcal たんぱく質 徴です。収穫したてもおいしいですが、貯蔵すると甘みが増して、さらにおいしくなり 小 27.8 g 中 32.1 g /J\ 28.1 g 中 32.6 g /∖ 22.3 g 中 25.7 g 2.3 2.8 3.1 塩分 2.4 2.9 中 1.9 中 //\ 中 //\ //\ g ぎゅうにゅう たまこ なっとう ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ

やきどうふ

にんじん

にんにく

みずな ねぎ

まいたけ こめ 22 とりにくとやさいのあえもの 牛乳 ますのもみじやき もずくじる ごはん 707 kcal 601 kcal たんぱく質

秋から冬にかけて長い

間味わえる食材です

あか

みどり

き

z

4 だ

7

エネルギー

塩分

あか

z

h だ

て

エネルギ

小

はるさめのごもくいため 牛乳 かふうあえ **/ざといも**コロック あつあげのみそいため あさりと さけボール

こめ

あつあげ

ほうれんそう

わかめ

だいこん たまねぎ しめじ

くり ごま

みそ

156156

わかめの

牛乳

みそしる

716 kcal

キャベツ

24 牛乳 ごもくきんぴら ンュークリーム

\_め

チーズ ゆば

たまねぎ

キャベツ

まつな

さつまいも



かまぼこ

きゅうり だいこん

あぶら さとう かたくりこ

いんげん

ほししいたけ

ノンエッグマヨネーズ

ごぼう

ねぎ



カレーライス

旭小リクエスト献立 656 kcal 773 kcal 672 kcal 中 714 /]\ 565 kcal 小 715 kcal 中 841 kcal 小 /]\ 中 小 26.1 g 中 30.8 g 小 20.4 g 中 23.3 g /∖ 23 g 中 29.4 g 小 26.2 g 中 31.1 g 小 22.8 g 中 24.5 g 2.2 中 2.6 2.1 中 2.7 2.4 中 2.9 2.6 中 3.3 2.9 中 3.5 /]\ //\ //\ //\ g g g g ぎゅうにゅう ます とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく さけボール ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぎゅうにゅう わかめ ハンバーグ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず もずく うちまめ エリンギ にんじん わかめ あさり あかピーマン ほししいたけ たけのこ つまあげ 7川ごき

にんじん にら キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが だいこん たまねぎ こまつな えのきたけ こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう こめ ニめ さといも き 28 29

スーフ

中 729 kcal

いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ごまあぶら こめ さとう 30

たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ いんげん たまねぎ きくらげ えのきたけ かたくりこ さとう <u>-</u>め 31

こんにく もやし じゃがいも こむぎこ \_め さとう

10月の三条産品

にんじん

しょうか

牛乳 れんこんサラダ マカロニグラタン うずらと ごはん やさいの

ゆかりあえ ぶたにくのキムチいため こうやどうふのにくみそがらめ はるさめ かきたま

ごはん

/∖ 613 kcal



こまつな

25.4 g 中 30.3 中 2.1 30.3 たんぱく質 塩分 ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう チース あか かつおぶし ベーコン うずらのたまご たまねぎ マッシュルーム パセリ れんこん キャベツ きゅうり どり にんじn かぶ セロリ

マカロニ

ハノエッグマヨネーズ

605 kcal

小 ---

24.9 中 29.6 中 2.9 小 --g\_\_\_ g 2.5 中 //\ g ぎゅうにゅう ぶたにく ッナ のり いとかまぼこ たまねぎ もやし にら はくさいキムチ しょうか にんにく こまつな キャベツ えのきたけ にんじん きぬさや \_\_\_\_\_\_ こめ ごまあぶら かたくりこ

スープ

701 kcal

中

のりずあえ

ごはん

582 kcal

小 ---

けるさめ

中 24.3 g 中 2.2 g /∖ 21.3 g 1.9 //\ 中 g ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく みそ たまご とうふ たまねぎ たけのこ ほししいいたけ いんげん しょうか にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん にら えのきたけ こめ かたくりこ こめこ さとう

中

<del>+</del>\_\_\_ 小 , 23 2 //\ g だいず ぎゅうにゅう とりにく わかめ かまぼこ たまねぎ しょうが いんげん キャベツ かぼちゃ はくさい にんじんこ ほししいたけ \_ Xb あぶら さとう かたくりこ

26.9

給食のお米は 三条産コシヒカリ

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

こめ



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。

30.8