



令和6年度

10月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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。

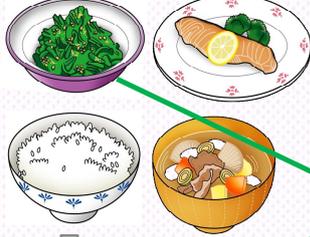
スポーツをがんばる人の食事

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。



主食
★炭水化物(糖質)
体や脳のエネルギー源になる。

食事の基本は



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!

今月の給食の予定

3日(木)	第一中	中3なし
4日(金)	第一中	中1なし
7日(月)	嵐南小	給食なし
8日(火)	第一中	給食なし
17日(木)	嵐南小	4年1・2組なし
18日(金)	嵐南小	4年3・4組なし
21日(月)	第一中	給食なし
24日(木)	嵐南小	6年1・2・3組なし
25日(金)	嵐南小	6年4・5組なし
31日(木)	第一中	給食なし

~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。

今月は

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、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) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 くきわかめのサラダ 牛乳 さといもコロッケ さんさいいり みそけんちん くりごはん じる	2 すきごんに 牛乳 ぎんざけのしおやき ごはん どんこじる	3 のりずあえ 牛乳 とりにくのからあげ ごはん だいごんとあつあげのみそじる	4 なし 牛乳 ひじきいりサラダ カレーふうみ チキンクリーム むぎごはん ソース
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 613 kcal 中 739 kcal	小 636 kcal 中 743 kcal	小 660 kcal 中 747 kcal	小 665 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 20.8g 中 27.5g	小 2.4g 中 28.4g	小 29.8g 中 33.5g	小 26g 中 28.5g	小 23.7g 中 27.5g
塩分	小 2g未満 中 2.5g未満	小 2.4g 中 2.8g	小 2.7g 中 3.0g	小 1.6g 中 1.9g	小 2.1g 中 2.7g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう くきわかめ ハム あぶらあげ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう きんざけ うちまめ ごんぶ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく クリーム チーズ ひじき あぶらあげ
みどり	体のちよしをとのえる食品	にんじん わらび みずな やまうど なめこ えのきたけ しめじ キャベツ しいたけ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん とうもろこし	にんじん ほうれんそう キャベツ たいこん ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり なし
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん くり あぶら さといも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくり あぶら	ごはん むぎ パター あぶら さとう
こんだて	7 こまつなサラダ 牛乳 わふうみートローフ ふりかけ ごはん もずくじる	8 きゅうりのちゅうかふう 牛乳 ぶたにくとあきやさいのハーベキューソースいため レアチーズいちご ごはん あさりのみそじる	9 ゆばサラダ 牛乳 がますのてりやき ごはん とうふのみそじる	10 ほうれんそうサラダ 牛乳 レバーとポテトのケチャップあえ ブルーベリーゼリー こめごはん クリームスープ 目によい献立	11 こまつナムル 牛乳 いかのねぎしおやき ごはん かんこくふうにくじゃが
エネルギー	小 - kcal 中 718 kcal	小 620 kcal 中 - kcal	小 645 kcal 中 773 kcal	小 733 kcal 中 906 kcal	小 603 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 - g 中 31.1g	小 27.2g 中 - g	小 28.3g 中 33.8g	小 33.3g 中 41.7g	小 27.4g 中 32.3g
塩分	小 - g 中 2.8g	小 2.1g 中 - g	小 1.7g 中 2.2g	小 2.7g 中 3.6g	小 1.7g 中 2.0g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおだいず みそ ツナ もずく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あさり とうふ とりにく みそ チーズ	ぎゅうにゅう がます ゆば ハム とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ハム とりにく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ハム
みどり	にんじん とうもろこし たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ さやいんげん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	にんじん きゅうり とうもろこし こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ ブロッコリー	にんじん こまつな きりまだいこん きゅうり たまねぎ たら
き	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめパン じゃがいも あぶら さとう パター	ごはん あぶら じゃがいも トッポギ

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。

★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。



令和6年度

10月 きゅうしょくだより



嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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が、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!



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。

月	火	水	木	金
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、「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、強い甘みが特徴です。収穫したてでもおいしいですが、貯蔵すると甘みが増して、さらにおいしくなります。秋から冬にかけて長い間味わえる食材です。	15 れんこんきんぴら さばのみそに ごはん かきたまじる	16 りんご キャロットサラダ むぎごはん さつまいもと だいのカレー	17 こんにゃくサラダ あつあげのブルコギいため ごはん ちゅうか わかめスープ	18 わふうマカロニサラダ さんまのかばやき ごはん さつまいもじる 食育の日
エネルギー たんぱく質 塩分	小 650 kcal 中 802 kcal 小 26 g 中 31.8 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 669 kcal 中 805 kcal 小 20.5 g 中 24.9 g 小 2.4 g 中 2.8 g	小 593 kcal 中 710 kcal 小 24.7 g 中 29.1 g 小 1.8 g 中 2.3 g	小 781 kcal 中 884 kcal 小 29.6 g 中 32.1 g 小 1.8 g 中 2.2 g
あか みどり き	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ たまご にんじん れんこん さやいんげん ねぎ えのきたけ こまつな ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく だいの ハム にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう りんご ごはん むぎ さとう あぶら カレーウ さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム わかめ にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり えのきたけ とうもろこし ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さんま だいの ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし だいの ごぼう まいたけ ごはん 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
21 ごもくにまめ さげのみじやき ごはん とうにゅう じる	22 さつまいもむしパン だいのあますあえ みそラーメン スープ ゆでちゅうか	23 きりざい ぶつかつ小1中2 ごはん なめこじる	24 ごもくきんぴら あかうおのさいきょうやき ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	25 きのごとあおなのソテー チーズオムレツ コーンライス こんさいの ミネストローネ
エネルギー たんぱく質 塩分	小 647 kcal 中 - kcal 小 31.9 g 中 - g 小 2.4 g 中 - g	小 616 kcal 中 739 kcal 小 21.4 g 中 25.3 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 576 kcal 中 685 kcal 小 28.2 g 中 33.7 g 小 1.9 g 中 2.4 g	小 606 kcal 中 720 kcal 小 21.3 g 中 24.8 g 小 2.4 g 中 2.7 g
あか みどり き	ぎゅうにゅう さげ だいの ちくわ ぶたにく とうふ とうにゅう みそ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな キャベツ ねぎ えのきたけ しいたけ ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうにゅう ゆば ハム にんじん キャベツ たまねぎ にら きくらげ とうもろこし だいの ごはん くるまふ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき なつとう あつあげ みそ にんじん こまつな たくあん のざわな なめこ えのきたけ だいの ねぎ ほうれんそう ごはん あぶら さとう くるまふ	ぎゅうにゅう チーズ たまご ベーコン ウインナー にんじん とうもろこし ほうれんそう もやし エリンギ たまねぎ キャベツ れんこん ごはん あぶら マカロニ さつまいも
28 きりぼしだいこんサラダ ぎょうざロール ごはん マーボー どうふ	29 きつかあえ ししゃもいそペフライ さつまいも ごはん とんじる	30 りっちゃんのげんきサラダ とうふハンバーグわふうソース ごはん わかめと うちまめの みそじる	31 なし かいそうサラダ むぎごはん かぼちゃと きのこのカレー	10月の三条産品 ほうれんそう こまつな なし
エネルギー たんぱく質 塩分	小 637 kcal 中 750 kcal 小 26.3 g 中 30.4 g 小 2.0 g 中 2.5 g	小 566 kcal 中 637 kcal 小 23.5 g 中 23.7 g 小 1.7 g 中 1.9 g	小 618 kcal 中 743 kcal 小 25.8 g 中 30.9 g 小 2.3 g 中 2.9 g	小 609 kcal 中 - kcal 小 19.7 g 中 - g 小 2.4 g 中 - g
あか みどり き	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりく にんじん きりぼしだいこん こまつな ねぎ にら しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ かつおぶし にんじん きくのはな ほうれんそう もやし だいの ごぼう ねぎ ごはん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ うちまめ みそ かつおぶし にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ しめじ ごはん さとう かたくりこ あぶら	のむヨーグルト ぶたにく かいそう ツナ にんじん たまねぎ かぼちゃ まいたけ エリンギ ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし なし ごはん むぎ あぶら カレーウ 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。
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。