栄学校給食共同調理場
Tel （45）5084
Fax （45）5084

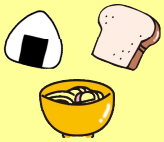
令和6年度　10月　きゅうしょくだより　①

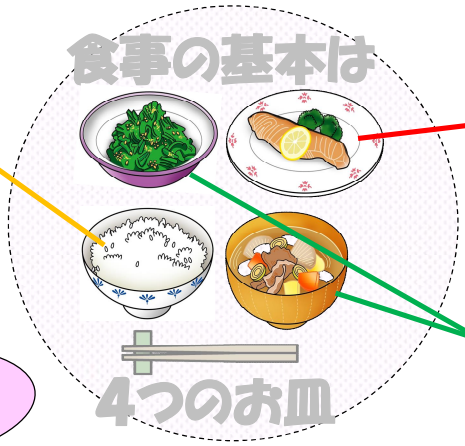
スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

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、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。





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。

しっかり食べることを習慣に！

＊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

1日(火)　栄中央小1・2年生　給食なし
3日(木)・4日(金)　栄中1年生 給食なし
7日(月)　栄北小4年生　給食なし
8日(火)・28日(月)　栄中 給食なし
17日(木)・22日(火)　栄北小　給食なし
18日(金)・25日(金)　大面小 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！

	月		火		水		木		金	
こんだて	基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 牛乳 主食（しゅしょく） 副菜（ふくさい）		1 くきわかめのサラダ さといもコロッケ 牛乳 きのこごはん みそけんちんじる		2 きりぼしナムル ギョウザ 牛乳 ごはん マーボーどうふ		3 ひじきのカレーいため ししゃもいそべフライ 牛乳 ごはん にくじゃが		4 きゅうりのうめあえちゅうかふう ぶたにくとあきやさいのバーベキューソース なし 牛乳 ごはん わかめのみそしる	
エネルギー	小 635 kcal	中 847 kcal	小 554 kcal	中 662 kcal	小 659 kcal	中 785 kcal	小 633 kcal	中 775 kcal	小 577 kcal	中 680 kcal
たんぱく質	小 20.6～31.8 g	中 27.5～42.4 g	小 19.2 g	中 22.2 g	小 25 g	中 28.8 g	小 24.3 g	中 29.5 g	小 25.1 g	中 28.6 g
塩分	小 2 g未満	中 2.5 g未満	小 3.4 g	中 3.9 g	小 2.1 g	中 2.6 g	小 2.3 g	中 2.9 g	小 1.9 g	中 2.5 g
あか	体を成長させるもとになる食品		ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ くきわかめ とうふ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ		ぎゅうにゅう シシャモ あおのり ひじき ぶたにく		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とうふ	
みどり	体のちょうしをととのえる食品		にんじん ひらたけ きぬさや エリンギ なめこ しいたけ あわびたけ たまねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ		にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にら きりぼしだいこん きゅうり たけのこ こまつな チンゲンサイ もやし にんにく しいたけ		にんじん コーン たまねぎ いんげん		にんじん たまねぎ れんこん エリンギ いんげん にんにく きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ なし	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		ごはん さといも さとう パンこ あぶら こむぎこ ごまあぶら		ごはん さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら かたくりこ		ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	
こんだて	7 こまつなサラダ マーマレードチキン 牛乳 ごはん ゴロゴロスープ		8 ツナマヨサラダ わふうミートローフ 牛乳 こめこパン ぶたにくとだいずのトマトシチュー		9 グリーンサラダ レバーとポテトのケチャップがらめ ジョア ごはん たまごスープ 目によい献立		10 いそかあえ あかうおのさいきょうやき 牛乳 ごはん とうにゅうじたてのわふうじる		11 さつまいものごまあえ イカのみそづけやき レアチーズ 牛乳 ごはん なめこのスープ	
エネルギー	小 634 kcal	中 746 kcal	小 786 kcal	中 － kcal	小 632 kcal	中 752 kcal	小 548 kcal	中 645 kcal	小 596 kcal	中 688 kcal
たんぱく質	小 26.1 g	中 29.9 g	小 33.2 g	中 － g	小 22.3 g	中 25.9 g	小 26.6 g	中 31.2 g	小 25.6 g	中 29.3 g
塩分	小 2.4 g	中 3 g	小 3.5 g	中 － g	小 2.3 g	中 2.8 g	小 1.4 g	中 1.8 g	小 2.1 g	中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ マグロ だいず		ジョア ぶたレバー ハム とうふ たまご		ぎゅうにゅう あかうお みそ のり あぶらあげ ぶたにく とうにゅう		ぎゅうにゅう イカ みそ ちくわ とうふ チーズ	
みどり	にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム パセリ		にんじん たまねぎ いんげん しょうが コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく トマト		にんじん キャベツ ほうれんそう コーン たまねぎ たけのこ しいたけ パセリ		にんじん ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ だいこん れんこん はくさい ねぎ まいたけ		にんじん いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな えのきたけ なめこ	
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーマレードジャム さとう じゃがいも		こめこパン さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら ルウ		ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう		ごはん さとう		ごはん さつまいも ごま さとう	

★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。

令和6年度　10月　きゅうしょくだより　②

栄学校給食共同調理場
Tel　(45) 5084
Fax　(45) 5084

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で、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ね！

SDGs Sustainable Development Goals

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
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、「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 ブルーベリーヨーグルトあえ　牛乳 まめじゃこサラダ むぎごはん　さつまいものチキンカレー	16 ブロッコリーのこんぶつけ　牛乳 ガマスのてりやき ごはん　ねっこやさいのごまキムチじる	17 だいこんのちゅうかサラダ　牛乳 シュウマイ ちゅうかめん　とうにゅうごまみそスープ	18 はくさいづけ　牛乳 ザンマのかばやき 毎月19日は食育の日 なし ごはん　さつまいもじる 旬を食べよう献立
エネルギー		小 718 kcal　中 855 kcal	小 564 kcal　中 665 kcal	小 635 kcal　中 822 kcal	小 658 kcal　中 783 kcal
たんぱく質		小 23.7 g　中 27.3 g	小 27.9 g　中 32.6 g	小 30.5 g　中 38.7 g	小 23.1 g　中 27.1 g
塩分		小 2 g　中 2.6 g	小 1.8 g　中 2.2 g	小 3.3 g　中 3.9 g	小 1.8 g　中 2.1 g
あか		ぎゅうにゅう　とりにく　だいず　カタクチイワシ　ヨーグルト	ぎゅうにゅう　カマス　こんぶ　ぶたにく　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　なると　ぶたにく　みそ　とうにゅう　わかめ　ハム	ぎゅうにゅう　サンマ　とうふ　ぶたにく　みそ
みどり		にんじん　たまねぎ　まいたけ　えだまめ　しょうが　にんにく　りんご　きゅうり　もも　キャベツ　コーン　バナナ　みかん　パイン	にんじん　キャベツ　ブロッコリー　コーン　だいこん　ごぼう　ねぎ　ぶなしめじ　いんげん　はくさい	にんじん　たまねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　チンゲンサイ　にら　きくらげ　ねぎ　もやし　コーン　たけのこ　だいこん	にんじん　しょうが　きゅうり　はくさい　だいこん　しそのみ　ごぼう　ねぎ　まいたけ　いんげん　なし
き		むぎごはん　さつまいも　あぶら　ルウ　さとう　ゼリー　ブルーベリージャム	ごはん　さとう　さといも　あぶら　ごま	ちゅうかめん　さとう　あぶら　ごまあぶら　ごま　こむぎこ　パンこ	ごはん　かたくりこ　あぶら　ごま　さつまいも　さとう
こんだて	21 だいずのいそにサバのあげだしふう　牛乳 ごはん　かきたまじる	22 ごまネーズあえ　牛乳 ひじきそぼろどんのぐ ＊むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん　まめのかくれんぼじる	23 きりざいふっカツ　牛乳 ごはん　とうふときのこのくずに	24 ラーメンサラダ　牛乳 あつあげのプルコギふう ごはん　ちゅうかわかめスープ	25 はるさめとこまつなのあまずあえ　牛乳 あきザケのもみじやき ごはん　こうやどうふのたまごとじ
エネルギー	小 663 kcal　中 789 kcal	小 686 kcal　中 819 kcal	小 661 kcal　中 759 kcal	小 612 kcal　中 724 kcal	小 696 kcal　中 821 kcal
たんぱく質	小 25 g　中 29.2 g	小 28 g　中 32.4 g	小 28 g　中 32.1 g	小 25.3 g　中 28.9 g	小 33.3 g　中 39.5 g
塩分	小 2.2 g　中 2.7 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.9 g　中 3.4 g	小 2.5 g　中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう　サバ　ひじき　だいず　あぶらあげ　とうふ　たまご	ぎゅうにゅう　だいず　ひじき　とりにく　ハム　あつあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ひじき　なっとう　とうふ　ぶたにく	ぎゅうにゅう　あつあげ　ぶたにく　ハム　なると　わかめ　ベーコン	ぎゅうにゅう　サケ　ハム　とりにく　こうやどうふ　たまご
みどり	にんじん　だいこん　いんげん　たまねぎ　きくらげ　ほうれんそう	にんじん　しょうが　キャベツ　こまつな　コーン　だいこん　ねぎ　えのきたけ	にんじん　もやし　だいこん　のざわな　はくさい　こまつな　ぶなしめじ　まいたけ　たけのこ　しいたけ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　パプリカ　しょうが　にんにく　たけのこ　きゅうり　もやし　コーン　キャベツ　チンゲンサイ　ねぎ	にんじん　こまつな　もやし　コーン　たまねぎ　いんげん　しいたけ
き	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう	むぎごはん　あぶら　さとう　さといも　ノンエッグマヨネーズ　ごま	ごはん　くるまふ　パンこ　こむぎこ　あぶら　ごま　さとう　かたくりこ	ごはん　ごまあぶら　さとう　かたくりこ　ごま　ちゅうかめん	ごはん　ノンエッグマヨネーズ　はるさめ　さとう　じゃがいも　あぶら
こんだて	28 やきリンゴ　牛乳 ひじきとえだまめのツナサラダ カレーむぎごはん　エビとキノコのクリームソース	29 すきこんぶにたまごやき　牛乳 ごはん　どさんこじる	30 だいこんサラダ　牛乳 こうやどうふのあげにどんのぐ ＊むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん　カロテンみそしる	31 パンプキンサラダ　のむヨーグルト おばけかぼちゃのハンバーグ コーンライス　はくさいのコンソメスープ	10月の三条産品 ほうれんそう　こまつな　だいこん　かぼちゃ　なし 給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。
エネルギー	小 701 kcal　中 － kcal	小 609 kcal　中 719 kcal	小 614 kcal　中 733 kcal	小 575 kcal　中 730 kcal	
たんぱく質	小 24.3 g　中 － g	小 23.7 g　中 26.8 g	小 24 g　中 27.4 g	小 18 g　中 23 g	
塩分	小 3.1 g　中 － g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2 g　中 2.6 g	小 2.5 g　中 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう　エビ　ベーコン　とりにく　とうにゅう　ひじき　マグロ	ぎゅうにゅう　たまご　だいず　こんぶ　ぶたにく　とうふ　みそ	ぎゅうにゅう　こうやどうふ　とりにく　あつあげ　みそ	ヨーグルト　とりにく　ぶたにく　ハム　ウインナー	
みどり	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　コーン　マッシュルーム　いんげん　きゅうり　キャベツ　えだまめ　りんご	にんじん　たまねぎ　ぶなしめじ　いんげん　コーン　にんにく	にんじん　たまねぎ　えだまめ　しょうが　たけのこ　きくらげ　だいこん　きゅうり　キャベツ　コーン　かぼちゃ　ほうれんそう	にんじん　コーン　たまねぎ　かぼちゃ　しょうが　にんにく　マッシュルーム　きゅうり　ほしぶどう　はくさい　ブロッコリー　トマト	
き	むぎごはん　あぶら　ルウ　さとう　バター	ごはん　あぶら　さとう　じゃがいも　バター	むぎごはん　かたくりこ　こめこ　あぶら　さとう	ごはん　さとう　ノンエッグマヨネーズ	

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。