



令和6年度

10月 きゅうしよくだより ①

下田学校給食調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。
- 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

2日(水) 飯田小 給食なし
4日(金) 長沢小3・4年、笹岡小3・4年、大浦小3・4年 給食なし
8日(火) 下田中 給食なし
21日(月) 長沢小、笹岡小、森町小、飯田小、下田中 給食なし
23日(水) 森町小2年、飯田小2・4年 給食なし
24日(木) 下田中3年 給食なし
28日(月) 大浦小 給食なし
30日(水) 飯田小2年 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のでしょうか。ぜひ聞いてみてください!

	月	火	水	木	金
基準	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	1 わふうポテトサラダ あかうおのしょうがやき	2 ゆかりあえ ちゅうがどんのぐ	3 のりずあえ とりにくのレモンあえ	4 だいごんのちゅうがあえ ぎょうざロール
こんだて	主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	ごはん とり ごまじる	ごはん あつあけの みそしる	ちゅうがめん みそ ラーメン スープ
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 580 kcal 中 684 kcal	小 573 kcal 中 674 kcal	小 668 kcal 中 786 kcal	小 586 kcal 中 680 kcal
たんぱく質	小 20.6 g 中 27.5 g	小 28.6 g 中 33.7 g	小 25.4 g 中 29.3 g	小 27.1 g 中 31.2 g	小 21.8 g 中 24.7 g
塩分	小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.3 g 中 1.6 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.2 g 中 3.3 g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう あかうお だいず あつあけ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあけ みそ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりにく
みどり	体のちようしをととのえる食品	こまつな きゅうり にんじん キャベツ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ メンマ しゅうが きくらげ キャベツ つきこん こまつな きゅうり ゆかり だいこん ごぼう	レモン ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ メンマ たら ねぎ きくらげ だいこん こまつな きゅうり
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ くるまふ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも	ちゅうがめん ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう ごま
こんだて	7 こまつなとだいずのサラダ さといもコロツケ	8 なつとうあえ あつあけたまご	9 じゃがいものきんぴら ぎんざげのしおやき	10 ブルーベリーゼリー ほうれんそうサラダ	11 ちゅうがふうばいにくあえ
こんだて	きのこごはん とんじる	ごはん わふう ポトフ	ごはん どさんこ じる	むぎごはん カロテン たっぷりカレー	ごはん わかめと うちまめの みそしる
エネルギー	小 627 kcal 中 747 kcal	小 600 kcal 中 — kcal	小 576 kcal 中 677 kcal	小 639 kcal 中 757 kcal	小 595 kcal 中 699 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.7 g	小 27.2 g 中 — g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 21.2 g 中 24.5 g	小 26.9 g 中 30.9 g
塩分	小 3.0 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 — g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 3.0 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム とうふ ぶたにく みそ あぶらあけ	ぎゅうにゅう たまご なつとう あつあけ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎんざげ さつまあげ ぶたにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ わかめ うちまめ みそ
みどり	まいたけ こんにやく キャベツ こまつな つきこん だいこん ねぎ	もやし こまつな たくあん だいこん にんじん つきこん いんげん	ごぼう にんじん つきこん いんげん もやし キャベツ たまねぎ コーン メンマ にんにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パプリカ しょうが にんにく トマト キャベツ ほうれんそう コーン	れんこん エリンギ たまねぎ にんじん うめ いんげん にんにく きゅうり もやし ねぎ キャベツ こまつな だいこん えのきたけ
き	こめ あぶら パンこ さといも さとう ごまあぶら	こめ ごま じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	こめ むぎ あぶら カレールー ブルーベリーゼリー	こめ あぶら さとう ごまあぶら

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



下田学校給食調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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、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

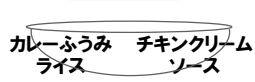
ほうれん草・・・三条地区
小松菜・・・三条・栄地区
かぶ・・・三条地区
ねぎ・・・三条地区
キャベツ・・・三条地区
梨・・・三条地区
さつまいも・・・下田地区

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 すきごんぶのいために れんこんメンチカツ 	16 ごまつナムル とうふハンバーグ 	17 ごまだれサラダ あきやさいいりやきとりどんのく ヨーグルト *ごはんにかけてたべよう 	18 わふうマカロニサラダ さんまのかばやき *19日は食育の日 				
	エネルギー	小 664 kcal 中 783 kcal 小 24.6 g 中 28.4 g 小 2.2 g 中 2.5 g	小 650 kcal 中 766 kcal 小 27.3 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 3.0 g	小 647 kcal 中 752 kcal 小 26.4 g 中 30 g 小 2.2 g 中 2.6 g	小 679 kcal 中 818 kcal 小 22.7 g 中 27 g 小 2.0 g 中 2.5 g				
	たんぱく質								
	塩分								
	あか		きゅうり ゆう ぶたにく すきごんぶ とりにく さつまあげ うちまめ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり ゆう とうふ とりにく ぶたにく ハム	きゅうり ゆう とりにく ぶたにく ヨーグルト	きゅうり ゆう さんま ひじき とうふ あぶらあげ みそ			
みどり		れんこん しらたき にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	たまねぎ しょうが ごまつな もやし きゅうり にんじん しらたき にら	たまねぎ れんこん しめじ まいたけ しらたき ねぎ にんじん しょうが キャベツ ごまつな しいたけ きゅうり コーン ごぼう きょうな えのきたけ	ごまつな キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ				
き		こめ パンこ あぶら さとう さいとも ごまあぶら	こめ さとう かたくりこ ごま トッポギ ごまあぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ さとう あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも				
こ ん だ て	21 きゅうりのかふうづけ ぶたにくのしょうがいため 	22 ガーリックソテー ツナたまごサンドのぐ こめこパン ポークビーンズ 	23 カレーきんぴら ぶつカツ(小1中2こ) 	24 いそドレあえ ますのみじやき 	25 なしひじきサラダ カレーふうみライス チキンクリームソース 				
	エネルギー	小 598 kcal 中 — kcal 小 29.7 g 中 — g 小 2.2 g 中 — g	小 614 kcal 中 758 kcal 小 26.1 g 中 31.2 g 小 3.3 g 中 3.9 g	小 655 kcal 中 842 kcal 小 23.6 g 中 29.8 g 小 2 g 中 2.7 g	小 621 kcal 中 738 kcal 小 29.2 g 中 34.2 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 635 kcal 中 726 kcal 小 23.7 g 中 26.8 g 小 1.4 g 中 1.7 g			
	たんぱく質								
	塩分								
	あか	きゅうり ゆう ぶたにく あさり たまご みそ	きゅうり ゆう たまご ツナ ベーコン ぶたにく だいず	きゅうり ゆう ぶたにく あつあげ みそ	きゅうり ゆう ます とうふ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ のり	きゅうり ゆう とりにく チーズ ひじき ハム			
みどり	しょうが たまねぎ にら きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり れんこん キャベツ ごまつな コーン にんにく しょうが にんじん しめじ トマト	ごぼう にんじん つきこん いんげん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ しらたき	にんじん ごまつな もやし キャベツ コーン はくさい えのきたけ ねぎ しらたき	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ きゅうり なし				
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま じゃがいも	パン ノンエッグマヨネーズ あぶら バター じゃがいも デミグラスソース ハヤシルー	こめ くるまふ こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	こめ ホワイトルウ あぶら さとう				
こ ん だ て	28 ごまつなサラダ さばのみそに 	29 みかんいりかいそうサラダ とりのからあげ ごはん ポテトスープ 長沢小リクエスト献立	30 ごまネズサラダ カマスのてりやき 	31 グリーンサラダ パンバーグ キャロットピラフ パンプキンシチュー ハロウィン献立	10月の三条産品 ほうれんそう ごまつな なし 				
	エネルギー	小 651 kcal 中 801 kcal 小 26.1 g 中 31.9 g 小 1.4 g 中 1.8 g	小 642 kcal 中 759 kcal 小 22.7 g 中 26.2 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 590 kcal 中 698 kcal 小 25.8 g 中 30.4 g 小 1.8 g 中 2.1 g	小 622 kcal 中 787 kcal 小 21.9 g 中 28.3 g 小 2.4 g 中 2.7 g				
	たんぱく質								
	塩分								
	あか	きゅうり ゆう さば みそ ツナ もずく とうふ あぶらあげ	きゅうり ゆう とりにく かいそうミックス ベーコン	きゅうり ゆう かます とうふ あぶらあげ わかめ みそ	のむヨーグルト とりにく ぶたにく ツナ				
みどり	キャベツ ごまつな きゅうり にんじん えのきたけ しらたき ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ みかん たまねぎ しめじ	ごまつな きゅうり キャベツ コーン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	にんじん コーン パプリカ ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ しめじ					
き	こめ さとう あぶら	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう あぶら ホワイトルウ	給食のお米は、 三条産コシヒカリ 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。



★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。