



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。

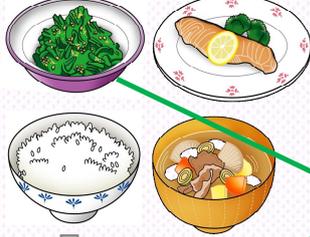
スポーツをがんばる人の食事

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。
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

3日(木)・4日(金) 第三中2年生 給食なし
8日(火) 第三中 給食なし 大島中1・2年生給食なし
21日(月) 上林小・大島中 給食なし
28日(月) 大島小・第三中 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	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)	のりずあえ ぶたにくのとくせいソースいため ごはん なめこのみそしる	きりぼしだいごんのやきそばいため さといもコロック ごはん とりごぼうじる	はるさめサラダ とりにくのピリからやき ごはん あつあげとだいごんのうまに	アーモンドあえ さばのみそに ごはん きのこのさわにわん
エネルギー	小 635 kcal 中 847 kcal	小 607 kcal 中 714 kcal	小 633 kcal 中 747 kcal	小 684 kcal 中 805 kcal	小 647 kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 20.8g 中 27.5g	小 29.9g 中 33.9g	小 26.1g 中 30.1g	小 28.9g 中 33.5g	小 28.3g 中 34.4g
塩分	小 2g未満 中 2.5g未満	小 2g 中 2.3g	小 1.7g 中 2.1g	小 2.2g 中 2.7g	小 2g 中 2.5g
あか	体を成長させるものになる食品	ぶたにく ツナ のり あつあげ みそ きゅうにゅう	ぶたにく のり とうふ とりにく きゅうにゅう	とりにく かまぼこ あつあげ ぶたにく きゅうにゅう	さば とりく みそ ぶたにく きゅうにゅう
みどり	体のちよよしをとのえる食品	たまねぎ れんこん エリンギ にんじん キャベツ こまつな だいごん えのきたけ なめこ ねぎ	きりぼしだいごん キャベツ もやし にんじん ピーマン だいごん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	にんじん きゅうり もやし コーン だいごん たまねぎ こまつな きくらげ	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ まいたけ しいたけ きりぼしだいごん しらたき
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さといも パンこ こむぎこ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくり	こめ アーモンド さとう
こんだて	ごぼうサラダ ごもくたまごやき ゆかりごはん どさんこじる	ツナサラダ ハンバーグデミグラスソース スライスこめまるパン さつまいものとうにゅうシチュー	ひじきとだいごのいために あかうおのしょうがやき ごはん しおとりじる	ほうれんそうサラダ スタミナレバー ブルーベリーゼリー ごはん かぼちゃのみそしる	こまつナムル いがのねぎしおやき ごはん かんこくふうにくじゃが
エネルギー	小 629 kcal 中 739 kcal	小 687 kcal 中 863 kcal	小 600 kcal 中 703 kcal	小 718 kcal 中 841 kcal	小 644 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 22.4g 中 25.7g	小 29.8g 中 37.4g	小 31.6g 中 36.1g	小 32.9g 中 37.9g	小 26.5g 中 30.5g
塩分	小 2.6g 中 3.1g	小 2.7g 中 3.6g	小 1.6g 中 1.8g	小 2.1g 中 2.8g	小 2.3g 中 2.8g
あか	たまご とりく たいず ハム わかめ ぶたにく みそ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう きゅうにゅう	あかうお ひじき たいず さつまあげ あぶらあげ とりく きゅうにゅう	ぶたにく たいず とりく あつあげ みそ きゅうにゅう	いか ハム ぶたにく きゅうにゅう
みどり	にんじん こまつな ごぼう もやし たまねぎ コーン キャベツ しそ	きゅうり こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	にんじん いんげん しょうが だいごん こまつな ねぎ しいたけ しらたき	いんげん ほうれんそう もやし コーン たまねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ ぶなしめじ	にんじん きゅうり ねぎ きりぼしだいごん こまつな たまねぎ いら しらたき
き	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごまあぶら	こめパン あぶら さとう さつまいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ かたくり あぶら さとう ごま デザート	こめ さとう トッピング ごま ごまあぶら あぶら じゃがいも

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 ②



裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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。

	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。</p>	<p>15</p> <p>れんこんきんぴら かますのてりやき</p> <p>ごはん ころじる</p> <p>牛乳</p> <p>小 603 kcal 中 706 kcal たんばく質 小 28.2 g 中 32.5 g 塩分 小 2 g 中 2.5 g</p> <p>かます さつまあげ あぶらあげ だいず みそ きゅうりにゅう れんこん にんじん たけのこ いんげん だいこん はくさい ねぎ ぶなしめじ こんにゃく こめ あぶら さとう じゃがいも</p>	<p>16</p> <p>たくあんあえ あつあげのみそいため</p> <p>ごはん チンゲンサイと あさりのスープ</p> <p>牛乳</p> <p>小 616 kcal 中 718 kcal たんばく質 小 26.8 g 中 29.7 g 塩分 小 2.3 g 中 2.7 g</p> <p>ぶたにく あつあげ みそ こんぶ あさり とうふ きゅうりにゅう たまねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ たくあん チンゲンサイ えのきたけ こめ ごまあぶら さとう かつくりこ ごま</p>	<p>17</p> <p>わふうマカロニサラダ さんまのかばやき</p> <p>ごはん さつまいもじる</p> <p>牛乳</p> <p>朝19日は 食育の日</p> <p>小 699 kcal 中 839 kcal たんばく質 小 25.6 g 中 30.1 g 塩分 小 1.7 g 中 2.5 g</p> <p>さんま だいず ツナ かつおぶし みそ きゅうりにゅう たまねぎ キャベツ コーン にんじん だいこん はくさい ごぼう ねぎ ましたけ こめ あぶら かつくりこ さつまいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>18</p> <p>だいこんのちゅうかサラダ しゅうまい</p> <p>ちゅうかめん とうにゅう ごまみそ スープ</p> <p>牛乳</p> <p>小 658 kcal 中 844 kcal たんばく質 小 27.2 g 中 33.8 g 塩分 小 3.1 g 中 3.7 g</p> <p>ぶたにく わかめ とうにゅう みそ ハム きゅうりにゅう にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ いら ねぎ きくらげ コーン メンマ きゅうり だいこん ちゅうかめん しゅうまいのかわ あぶら ごま さとう ごまあぶら</p>
<p>21</p> <p>ゆかりあえ とりにくとれんこんのあまずあん</p> <p>ごはん なめこの スープ</p> <p>牛乳</p> <p>小 617 kcal 中 733 kcal たんばく質 小 24 g 中 27.8 g 塩分 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>とりにく だいず かつおぶし とうふ きゅうりにゅう れんこん いんげん きゅうり しそ もやし キャベツ だいこん なめこ こまつな えのきたけ こめ かつくりこ あぶら さとう</p>	<p>22</p> <p>じゃがいものカレーきんぴら とうふハンバーグきのごソース</p> <p>ごはん あさりの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>小 633 kcal 中 748 kcal たんばく質 小 29.8 g 中 34.4 g 塩分 小 2.1 g 中 2.5 g</p> <p>とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ あさり みそ きゅうりにゅう ましたけ えのきたけ ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり いんげん たけのこ ごぼう いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい ほうれんそう こめ さとう かつくりこ じゃがいも あぶら</p>	<p>23</p> <p>ほうれんそうのごまあえ ししゃものいそべあげ</p> <p>さつまいも ごはん すきやきふうじ</p> <p>牛乳</p> <p>小 620 kcal 中 764 kcal たんばく質 小 26.9 g 中 33.6 g 塩分 小 2 g 中 2.4 g</p> <p>ししゃものり かまぼこ かつおぶし ぶたにく とうふ きゅうりにゅう にんじん ほうれんそう もやし はくさい ねぎ えのきたけ したらき こめ さつまいも あぶら はんこ こむぎこ さとう ごま くるまふ</p>	<p>24</p> <p>いそマヨあえ</p> <p>ぶたにくとましたけのしょうがいため</p> <p>ごはん あつあげの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>小 679 kcal 中 779 kcal たんばく質 小 28.1 g 中 31.3 g 塩分 小 1.8 g 中 2.3 g</p> <p>ぶたにく みそ とりにく のり あつあげ きゅうりにゅう たけのこ たまねぎ ましたけ ピーマン にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう ねぎ こめ あぶら さとう じゃがいも かつくりこ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>25</p> <p>なし まめじゃごサラダ</p> <p>むぎごはん さつまいもの チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>小 678 kcal 中 802 kcal たんばく質 小 24.3 g 中 28 g 塩分 小 3 g 中 3.6 g</p> <p>とりにく だいず ちりめんじゃこ きゅうりにゅう にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ コーン なし こめ おおむぎ さつまいも あぶら さとう カレールウ</p>
<p>28</p> <p>ごもくにまめ さけのもみじやき</p> <p>ごはん さといもの ごまみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>小 655 kcal 中 767 kcal たんばく質 小 30.2 g 中 34.9 g 塩分 小 2 g 中 2.4 g</p> <p>さけ ちくわ あぶらあげ だいず みそ きゅうりにゅう にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい こまつな ねぎ こんにゃく こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さといも</p>	<p>29</p> <p>かいそうサラダ とりにくのからあげ</p> <p>わかめ ごはん たまごスープ</p> <p>牛乳</p> <p>第三中リクエスト献立</p> <p>小 730 kcal 中 849 kcal たんばく質 小 25.8 g 中 34.0 g 塩分 小 2.6 g 中 3.1 g</p> <p>とりにく かまぼこ わかめ のり たまご とうふ きゅうりにゅう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ましたけ こめ あぶら かつくりこ さとう ごまあぶら デザート</p>	<p>30</p> <p>ひじきのナムル ぎょうざロール</p> <p>ごはん マーボー だいこん</p> <p>牛乳</p> <p>小 610 kcal 中 713 kcal たんばく質 小 22 g 中 24.5 g 塩分 小 2.4 g 中 2.7 g</p> <p>ぶたにく ひじき ハム だいず みそ きゅうりにゅう にんじん もやし こまつな しいたけ きりぼしだいこん たまねぎ だいこん チンゲンサイ ねぎ たけのこ こめ さとう ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ</p>	<p>31</p> <p>ブロッコリーのサラダ れんこんメンチカツ</p> <p>キャロット ピラフ かぼちゃの とうにゅう ポタージュ</p> <p>のむ ヨーグルト</p> <p>小 716 kcal 中 848 kcal たんばく質 小 23.2 g 中 26.5 g 塩分 小 2.8 g 中 3 g</p> <p>ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう のむヨーグルト れんこん きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ パプリカ こめ あぶら はんこ さとう こむぎこ</p>	

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《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。

★エネルギー・たんばく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。