



令和7年度

10月 きゅうしよくだより

①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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。

乳製品

☆カルシウム

丈夫な骨をつくる。

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。

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!

今月の予定

7日(火) 一ノ木戸小なし、第二中なし
27日(月) 第二中なし

～映画 おいしい給食週間～

映画「おいしい給食 炎の修学旅行」とのタイアップで、三条市版のポスターを作成しました! 随時、学校等に掲示していきます。ポスターには、大島中の生徒が登場し、三条の特産品、給食でおなじみの牛乳、食育メッセージも載せています。

10月24日の映画公開にちなみ、10月20日～1週間を【映画 おいしい給食週間】として、映画に登場する料理を楽しみます。

	月	火	水	木	金
こんだて	10月の三条産品 ほうれんそう こまつな なし	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)	1 はるさめサラダ あつあけのブルコギ ごはん なめこのちゅうかスープ	2 こんぶあえ ぎつかつシューマイ ゆでちゅうか みそラーメンスープ	3 ゆかりあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん わかめのみそしる
エネルギー		小 633 kcal 中 830 kcal	小 606 kcal 中 718 kcal	小 611 kcal 中 760 kcal	小 643 kcal 中 758 kcal
たんぱく質		小 20.6-31.8 g 中 27.6-41.8 g	小 25 g 中 29 g	小 28.3 g 中 34.1 g	小 27 g 中 31.3 g
塩分		小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g
あか	給食のお米は、三条産コシヒカリです。	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく なまあげ かまぼこ とりくとうふ わかめ きゅうにゅう	なると ぶたにく こんぶ きゅうにゅうみそ	ぶたにく とりく だいず かつおぶし わかめ とうふ みそ きゅうにゅう
みどり		体のちょうしをととのえる食品	にんじん たまねぎ にら もやし こまつな だいこん なめこ えのきたけ ねぎ	にんじん はくさい こまつな ねぎ もやし しょうが にんにく とうもろこし メンマ だいこん いいたけ たまねぎ たいのこ いいたけ キャベツ	きりぼしだいこん しょうが こまつな キャベツ もやし きゅうり あかじそ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ
き		体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん ごまあぶら さとう かたくりにごま はるさめ あぶら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら シューマイのかわ	ごはん あぶら さとう じゃがいも
こんだて	6 きつかつあえ プリカツ ごはん おつきみけんちんじる 十五夜献立	7 給食がない日も主食・主菜・副菜をそろえて食べよう!	8 ジャーマンポテト ほうれんそうオムレツ コーンライス パンプキンポタージュ	9 アーモンドあえ さばのみそだれかけ ごはん きこのさわにわん	10 キャロットサラダ レバーのカラフルあえ ごはん ランドルトかんみそしる 目によい献立
エネルギー	小 641 kcal 中 761 kcal		小 643 kcal 中 762 kcal	小 624 kcal 中 744 kcal	小 667 kcal 中 788 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.5 g		小 22 g 中 25.3 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 28.4 g 中 33 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g		小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	プリカツ かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ きゅうにゅう		ほうれんそうオムレツ ベーコン とりくとうふ きゅうにゅう	サバ みそ ぶたにく きゅうにゅう	ぶたにく とりく ぶたレバー なまあげ ツナ ちくわ みそ きゅうにゅう
みどり	きくのはな ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ なめこ こんにやく		とうもろこし たまねぎ にんにく パセリ かぼちゃ にんじん しめじ	にんじん しょうが もやし キャベツ ほうれんそう まいいたけ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう こまつな ねぎ	しょうが きりマン ほうれんそう にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ
き	ごはん あぶら さとう さといも ごまあぶら きゅうにゅう		ごはん さとう じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ごはん さとう かたくりに アーモンド	ごはん かたくりに あぶら さつまいも アーモンド 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。



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7年度

10月 きゅうしょくだより ②



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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、感謝の気持ちにつながります。



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！～ 「ほうれんそう」 ほうれんそうは、ビタミン類やミネラルなど、どれをとっても栄養価が高い緑黄色野菜です。特に寒い季節になると栄養価が高くなり、味もおいしくなります。	14 フレンチサラダ ウインナーのカレーソース *パンにはさんでたべよう こめこパン あきのかおり シチュー	15 はるさめとこまつなのあまずあえ しろみずかなのアップルソース ごはん ぶりから とんじる	16 のりナッツサラダ ぶたキムチどんぐり レアチーズデザート むぎごはん とうふと ポテの スープ	17 ごまあえ さんまのかばやき ごはん さつまいもの ごじる
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 629 kcal 中 794 kcal 小 25.7 g 中 31.9 g 小 2.8 g 中 3.5 g	小 600 kcal 中 712 kcal 小 26.2 g 中 30.5 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 622 kcal 中 733 kcal 小 25.9 g 中 29.7 g 小 2.4 g 中 2.5 g	小 675 kcal 中 812 kcal 小 24.4 g 中 28.9 g 小 2.4 g 中 2.3 g
	あ か	ウインナー とりにく どうにゅう ぎゅうにゅう	ホキ ハム ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なまあげ ハム のり どうふ ぎゅうにゅう	サンマ なまあげ だいず みそ ぎゅうにゅう
	み ど り	たまねぎ りんご キャベツ こまつな にんじん とうもろこし しめじ エリンギ パセリ	たまねぎ りんご にんにく レモン こまつな にんじん もやし どうもろこし こんにやく ねぎ	たまねぎ にんじん もやし にら キムチ しょうが にんにく こまつな キャベツ だいこん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ
	き	こめこパン さとう あぶら さつまいも ホワイトルウ	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ じゃがいも	むぎごはん ごまあぶら かたくりこアーモンド さとう じゃがいも デザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま
こ ん だ て	20 かいそうサラダ かぼちゃひきにくコロッケ ごはん ★ABC スープ	21 かわりきんぴら いかのかりんあげ ごはん ★せんべい じる	22 しらたきのツルツルいため だしまきたまご ★のりつくだに ごはん だいごんの そばろに	23 きりざい ふつカツフライ ごはん ★いもの ごじる	24 こまつなサラダ とうふハンバーグのきのこソース ★ワインゼリー ごはん たまご スープ
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 611 kcal 中 755 kcal 小 18.3 g 中 20.7 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 634 kcal 中 745 kcal 小 27.9 g 中 32.1 g 小 1.9 g 中 2.1 g	小 630 kcal 中 743 kcal 小 22.1 g 中 25.1 g 小 2 g 中 2.3 g	小 628 kcal 中 791 kcal 小 24.1 g 中 29.4 g 小 1.9 g 中 2.7 g
	あ か	コロッケ かいそうミックス かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	イカ さつまあげ とりにく ぎゅうにゅう	のりつくだに だしまきたまご ベーコン ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	なつとう ひじき かつおぶし とりにく どうふ ぎゅうにゅう
	み ど り	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん こんにやく さやいんげん ぎょう だいこん しいたけ まいたけ こまつな ねぎ	こんにやく にんじん もやし とうもろこし こまつな だいこん たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ さやいんげん	にんじん たくあん のぎなづけ だいこん ぎょう しいたけ こんにやく ねぎ
	き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも さとう なんがせんべい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さといも	ごはん くるまふ こむぎこ パンこ あぶら さといも
こ ん だ て	27 うめじゃこあえ だいずとひじきのチーズやき ごはん あざりいり みそしる	28 りっちゃんのげんきサラダ マーマレードチキン ごはん はくさいの コンソメ スープ	29 おかかあえ あきざけのもみじやき ごはん とうふと きのこの くずし	30 なし グリーンサラダ むぎごはん ダブルポテト カレー	31 だいごんのサラダ あげだしのにくみそかけ ごはん かぼちゃいり みそしる
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 613 kcal 中 - kcal 小 26.3 g 中 - g 小 2.6 g 中 - g	小 669 kcal 中 789 kcal 小 24.4 g 中 28 g 小 2 g 中 2.3 g	小 610 kcal 中 721 kcal 小 29.3 g 中 34.5 g 小 1.9 g 中 2.4 g	小 621 kcal 中 740 kcal 小 20.9 g 中 24.1 g 小 1.6 g 中 2.1 g
	あ か	ひじき だいず とりにく チーズ ちりめんじゃこ あざり どうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ハム かつおぶし こんがふ ベーコン ぎゅうにゅう	サケ かつおぶし どうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう
	み ど り	にんにく しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな うめぼし だいこん ねぎ もやし	パセリ キャベツ きゅうり にんじん トマト とうもろこし はくさい たまねぎ こまつな しいたけ	にんじん キャベツ もやし たくあん はくさい まいたけ しめじ こまつな こんにやく たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし なし
	き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりこ こめこ あぶら マーマレード さとう	むぎごはん じゃがいも さつまいも あぶら カレールウ さとう	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら 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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。