

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。
- 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!

今月の予定

7日(火) 7.8年生なし

27日(月) 振替休業日

~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	エネルギー	10月の三条産品		前期 633 kcal	後期 830 kcal	前期 618 kcal	後期 743 kcal	前期 622 kcal	後期 733 kcal	前期 672 kcal	後期 838 kcal
	たんぱく質	ほうれんそう こまつな		前期 20.6~21.8 g	後期 27.4~11.8 g	前期 26.4 g	後期 30.6 g	前期 25.1 g	後期 29 g	前期 27.1 g	後期 32.7 g
あかみどり	塩分	給食のお米は、三条産コシヒカリです。		前期 2 g	後期 2.5 g	前期 2.2 g	後期 2.7 g	前期 1.9 g	後期 2.2 g	前期 2.8 g	後期 3.3 g
	あかみどり	体を成長させるものとなる食品		きゅうり ゆう だいず とり にく とうふ たまご		きゅうり ゆう だいず とり にく とうふ たまご		きゅうり ゆう とり にく のり かつおぶし なまあげ みそ		きゅうり ゆう とり にく みそ ツナ	
き	あかみどり	体のちようしをとのえる食品		きりぼしだいこん こまつな りょくとうもやし にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ		きりぼしだいこん こまつな りょくとうもやし にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ		キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな		たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ りょくとうもやし メンマ にら きくらげ とうもろこし きりぼしだいこん きゅうり	
	き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		こめ おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごま かたくりこ		こめ さとう かたくりこ あぶら		めん あぶら ごま さとう ホットケーキミックス さつまいも	
こんだて	エネルギー	前期 661 kcal	後期 783 kcal	前期 643 kcal	後期 758 kcal	前期 668 kcal	後期 791 kcal	前期 623 kcal	後期 748 kcal	前期 608 kcal	後期 725 kcal
	たんぱく質	前期 24.3 g	後期 27.6 g	前期 25.8 g	後期 29.6 g	前期 28.6 g	後期 33.6 g	前期 22.6 g	後期 26.9 g	前期 22.2 g	後期 26.9 g
あかみどり	塩分	前期 2.1 g	後期 2.7 g	前期 2.1 g	後期 2.5 g	前期 2.2 g	後期 2.8 g	前期 2.9 g	後期 3.7 g	前期 1.9 g	後期 2.4 g
	あかみどり	十五夜献立		ぎゅうり ゆう ぶた にく あぶら あげ		ぎゅうり ゆう さば みそ ひじき さつまあげ だいず とうふ ぶた にく		ぎゅうり ゆう とり にく チーズ		ぎゅうり ゆう しいやも ツな なまあげ ちくわ みそ	
き	あかみどり	目によい献立		れんこん キャベツ りょくとうもやし きゅうり だいこん にんじん ねぎ こまつな		れんこん たまねぎ だいこん こまつな りょくとうもやし キャベツ とうもろこし ぶなしめじ ねぎ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ りょくとうもやし きゅうり ふくじんづけ		こまつな りょくとうもやし とうもろこし だいこん にんじん しらたき ねぎ	
	き	こめ かたくりこ あぶら さとう しらたまち		こめ パンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ		こめ さとう かたくりこ あぶら		こめ おおむぎ あぶら さつまいも ルウ ごま		こめ はくりき あぶら ホットケーキミックス 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。

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、地元で自然や食文化、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勞や想いを知ること、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
- 米・・・三条市全体



てコス直
みーー売
てナバ所
ねーーや
!なの定
ど地期
で場市
探産、
し



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。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。	りんご だいずとひじきのチーズやき あきのポトフ こめコパン	だいこんサラダ さんまのかばやき ごはん かきたまみそしる	うめじゃこあえ ふっかつ ごはん なめこのちゅうかスープ	かきのもとあえ さけのもみじやき ごはん あきやさいのとうにゅうしる
エネルギー	前期 589 kcal 後期 725 kcal	前期 660 kcal 後期 791 kcal	前期 610 kcal 後期 723 kcal	前期 617 kcal 後期 728 kcal	
たんぱく質	前期 29.5 g 後期 35.7 g	前期 27.4 g 後期 32.3 g	前期 21.5 g 後期 24.8 g	前期 29.3 g 後期 34.5 g	
塩分	前期 2.7 g 後期 3.6 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 3.1 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく チーズ	ぎゅうにゅう さんま あおのり ツナ たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうにゅう みそ	
みどり	たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ キャベツ プロコラー セロリー りんご	だいこん こまつな にんじん ぶなしめじ たまねぎ えのきたけ	りよくとうもやし こまつな にんじん ばいにく だいこん えのきたけ なめこ きくろひ わけ	にんじん ほうれんそう りよくとうもやし きまのほな はくさい ねぎ ぶなしめじ しらたき	
き	あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ くるまふ さとう はりきこパンこ あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう さつまいも	
こんだて	かいそうサラダ チキンチーズロール ごはん ABCスープ	きりざい コロケ ごはん いわてのいものこじる	こんがりきつねサラダ とうふでんがく★ ごはん きのこのさわにわん	しおごあえ たらのりんごソース ごはん せんべいじる	れんこんサラダ あつやきたまご★ つつまないけどつがるのいならずし もずくのみそしる
エネルギー	前期 614 kcal 後期 721 kcal	前期 625 kcal 後期 764 kcal	前期 573 kcal 後期 713 kcal	前期 589 kcal 後期 700 kcal	
たんぱく質	前期 25.3 g 後期 28.8 g	前期 23.3 g 後期 27.6 g	前期 21.9 g 後期 27.7 g	前期 25.6 g 後期 29.7 g	
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそう	ぎゅうにゅう なつとう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう すけとうらら こんぶ とりにく あぶらあげ	
みどり	りよくとうもやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	のざわなづけ たくあん にんじん つきこん ぶなしめじ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ とうもろこし えのきたけ まいたけ しいたけ こまつな	りんご たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ しらたき ねぎ こまつな	
き	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも マカロニ	こめ あぶら ごま さといも	こめ さとう あぶら はるさめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま なんぶせんべい	
こんだて	文化祭の振替休業日	さつまいものシチュー チキンライス・オムレツ	きりぼしだいこんに さばのカレーマヨやき ごはん キャベツのみそしる	たくあんのおかかあえ とりのねぎみそやき ごはん キムチスープ	
エネルギー	前期 622 kcal 後期 707 kcal	前期 667 kcal 後期 794 kcal	前期 605 kcal 後期 712 kcal	前期 588 kcal 後期 703 kcal	
たんぱく質	前期 26 g 後期 29.2 g	前期 23.3 g 後期 27.1 g	前期 27.3 g 後期 31.3 g	前期 23.8 g 後期 27.3 g	
塩分	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう さば とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	
みどり	たまねぎ にんじん ビーマン ぶなしめじ パセリ	きりぼしだいこんに にんじん つきこん しいたけ きぬさや キャベツ	ねぎ キャベツ きゅうり たくあん だいこんに にんじん はくさいキムチ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ いら こまつな りよくとうもやし りんご	
き	こめ あぶら さつまいも パター ルウ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら ごま はるさめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。