



令和7年度

10月 きゅうしよくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。

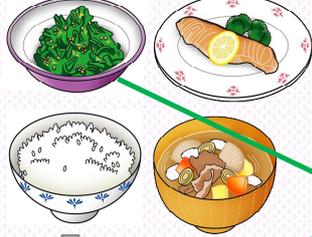
スポーツをがんばる人の食事

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!

今月の予定

3日(金)	月岡小4年なし
7日(火)	本成寺中、第四中なし
8日(水)	月岡小2年なし
16日(木)	第四中3年なし
17日(金)	西體田小1・2年なし
20日(月)	井栗小4年・旭小・保内小 本成寺中なし
21日(火)	西體田小1・2年なし
22日(水)	本成寺中2年なし
23日(木)	旭小1・2年なし
24日(金)	旭小1・2年なし
27日(月)	西體田小・月岡小なし
31日(金)	保内小なし

~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
<p>10月の三条産品</p> <p>ほうれんそう こまつな</p> <p>なし</p> <p>給食のお米は、三条産コシヒカリです。</p>	<p>標準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>	<p>1</p> <p>かいそうサラダ 牛乳 どりのからあげ</p> <p>シューアイス</p> <p>わかめごはん たまごいり コンスープ</p> <p>保内小リクエスト献立</p>	<p>2</p> <p>おからサラダ 牛乳 ひじきそばどんぐ</p> <p>ごはん わかめのみそしる</p>	<p>3</p> <p>なし 牛乳 ブロッコリーのサラダ</p> <p>むぎごはん ひきにくと だいたいのカレー</p>
<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p>	<p>小 633 kcal 中 830 kcal</p> <p>小 206-318 g 中 276-418 g</p> <p>小 2 g未満 中 2.5 g未満</p>	<p>小 768 kcal 中 910 kcal</p> <p>小 28.4 g 中 32.6 g</p> <p>小 2.9 g 中 3.1 g</p>	<p>小 667 kcal 中 787 kcal</p> <p>小 28.6 g 中 32.9 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.7 g</p>	<p>小 646 kcal 中 768 kcal</p> <p>小 22 g 中 25.2 g</p> <p>小 2.5 g 中 3 g</p>
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう とりにく だいたひ ひじき ツナ おから わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいたひ
みどり	体のちょうしをととのえる食品	キャベツ コーン たまねぎ こまつな こんにゃく	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ ねぎ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー コーン なし
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 ごまあぶら ごま	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ
<p>6</p> <p>れんごんのごまネーズあえ 牛乳 かますのてりやき</p> <p>ごはん おつきみじる</p> <p>十五夜献立</p>	<p>7</p> <p>だいごんのちゅうがあえ 牛乳 ぎょうざ</p> <p>ごはん マーボー とうふ</p>	<p>8</p> <p>たくあんあえ 牛乳 ホキのりんごソース</p> <p>ごはん ぴりから とんじる</p>	<p>9</p> <p>もずくスープ 牛乳</p> <p>タコミート チーズサラダ タコライス(むぎごはん)</p>	<p>10</p> <p>あおなとにんじんのサラダ 牛乳 はるまき</p> <p>ちゅうがめん わかめ ラーメンスープ</p> <p>目によい献立</p>
エネルギー	小 565 kcal 中 702 kcal	小 654 kcal 中 - kcal	小 586 kcal 中 690 kcal	小 619 kcal 中 737 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 32.2 g	小 26 g 中 - g	小 24.4 g 中 28.6 g	小 28.5 g 中 33 g
塩分	小 1.2 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 - g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう かます ツな かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいたひ みそ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく だいたひ チーズ とうふ かまぼこ
みどり	れんごん キャベツ にんじん ねぎ こまつな えのき	キャベツ にんじん だいごん たまねぎ ねぎ いら しいたけ	りんご たくあん キャベツ もやし にんじん だいごん ごぼう ねぎ こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ
き	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら こむぎこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ 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。



★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。



令和7年度

10月 きゅうしよくだより

②



嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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!

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。

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。

作物を育ててくださる人の苦労や思いを知ることが、感謝の気持ちが育ちます。

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。

地産地消



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。

		月		火		水		木		金	
こんだて	フレッシュ通信	14 さつまいものごまあえ 牛乳 さばのみそだれかけ									
	〜旬を食べよう!〜	15 ジャーマンポテト 牛乳 ほうれんそうオムレツ									
	「ほうれんそう」	16 ごまツナサラダ 牛乳 とうふハンバーグきのこソース									
	エネルギー	小 608 kcal 中 720 kcal		小 642 kcal 中 755 kcal		小 619 kcal 中 727 kcal		小 697 kcal 中 829 kcal		小 697 kcal 中 829 kcal	
	たんばく質	小 25.4 g 中 30 g		小 22.3 g 中 25.6 g		小 23.7 g 中 27.4 g		小 24.8 g 中 29.1 g		小 24.8 g 中 29.1 g	
塩分	小 1.6 g 中 2 g		小 2.7 g 中 3.1 g		小 2.5 g 中 2.8 g		小 2 g 中 2.3 g		小 2 g 中 2.3 g		
あか	あか	17 ほうれんそうのおひたし 牛乳 さんまのかばやき									
みどり	みどり	20 ひじきサラダ 牛乳 チーズいりつくね									
き	き	21 しょうゆフレンチ 牛乳 さつまいもコロツケ									
こんだて	フレッシュ通信	22 ごますあえ 牛乳 たまごやき									
	〜旬を食べよう!〜	23 チーズきりざい 牛乳 ふっかつ									
	「ほうれんそう」	24 アーモンドサラダ 牛乳 ★ワインゼリー									
	エネルギー	小 651 kcal 中 771 kcal		小 609 kcal 中 757 kcal		小 616 kcal 中 724 kcal		小 625 kcal 中 737 kcal		小 689 kcal 中 812 kcal	
	たんばく質	小 28.2 g 中 32.6 g		小 22 g 中 27 g		小 25.9 g 中 30.1 g		小 23.8 g 中 27.7 g		小 23.2 g 中 26.4 g	
塩分	小 2 g 中 2.7 g		小 3.1 g 中 3.9 g		小 2.3 g 中 2.6 g		小 2.1 g 中 2.5 g		小 2.4 g 中 3 g		
あか	あか	27 ほくほくポテトいため 牛乳 あきぎけのもみじやき									
みどり	みどり	28 のりナッツあえ 牛乳 ぶたにくのキムチいため									
き	き	29 はるさめサラダ 牛乳 メバルのやくみソースかけ									
こんだて	フレッシュ通信	30 ヨーグルトあえ 牛乳 とりにくのてりやき									
	〜旬を食べよう!〜	31 だいごんのこんぶづけ 牛乳 レバーとポテトのあげに									
	「ほうれんそう」	月岡小リクエスト献立									
	エネルギー	小 651 kcal 中 771 kcal		小 609 kcal 中 757 kcal		小 616 kcal 中 724 kcal		小 625 kcal 中 737 kcal		小 689 kcal 中 812 kcal	
	たんばく質	小 28.2 g 中 32.6 g		小 22 g 中 27 g		小 25.9 g 中 30.1 g		小 23.8 g 中 27.7 g		小 23.2 g 中 26.4 g	
塩分	小 2 g 中 2.7 g		小 3.1 g 中 3.9 g		小 2.3 g 中 2.6 g		小 2.1 g 中 2.5 g		小 2.4 g 中 3 g		
あか	あか	27 ほくほくポテトいため 牛乳 あきぎけのもみじやき									
みどり	みどり	28 のりナッツあえ 牛乳 ぶたにくのキムチいため									
き	き	29 はるさめサラダ 牛乳 メバルのやくみソースかけ									
あか	あか	30 ヨーグルトあえ 牛乳 とりにくのてりやき									
みどり	みどり	31 だいごんのこんぶづけ 牛乳 レバーとポテトのあげに									
き	き	月岡小リクエスト献立									

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・たんばく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。