



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。

**今月の予定**

1日(水) 第一中3年生なし  
6日(月) 嵐南小なし  
7日(火) 第一中なし  
8日(水) 嵐南小4の1、4の2なし  
10日(金) 嵐南小4の3、4の4なし  
29日(水) 第一中なし

**\*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!

**～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><b>10月の三条産品</b></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><b>標準</b></p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)</p>	<p><b>1</b></p> <p>だいコーンサラダ 牛乳 ぶたにくのジンジャーソース</p> <p>ごはん ポテトスープ</p>	<p><b>2</b></p> <p>ゆかりあえ 牛乳 ちくわのいそべあげ</p> <p>ごはん さといものうまに</p>	<p><b>3</b></p> <p>のりたくあえ 牛乳 がますのてりやき</p> <p>ごはん おつきみじる</p> <p>十五夜献立</p>
<p>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 206-218 g 中 276-418 g</p> <p>小 2 g未満 中 2.5 g未満</p>	<p>小 601 kcal 中 735 kcal</p> <p>小 27.6 g 中 33.1 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.8 g</p>	<p>小 625 kcal 中 775 kcal</p> <p>小 24.9 g 中 30 g</p> <p>小 2.4 g 中 2.8 g</p>	<p>小 631 kcal 中 739 kcal</p> <p>小 23.3 g 中 26.8 g</p> <p>小 1.8 g 中 2.2 g</p>
あか	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ちくわ あおりのぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう かます のり かまぼこ
みどり	体のちょうしよをとのえる食品	しょうが だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん こまつな	キャバツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ いら きくらげ しょうが にんにく	こまつな もやし にんじん たくあん だいこん ほししいたけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん さといも こむぎこ あぶら さとう	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ しらたまもち
<p><b>6</b></p> <p>だいのマヨネーズサラダ 牛乳 ハンバーグのピザやき</p> <p>ごはん ワンタンスープ</p>	<p><b>7</b></p> <p>かふうあえ 牛乳 きつがしゅうまい</p> <p>ごはん ぐだくさん キムチスープ</p>	<p><b>8</b></p> <p>かいそうサラダ 牛乳 たれつきプリフライ</p> <p>ごはん あざりいりみそしる</p>	<p><b>9</b></p> <p>だいのとじきのサラダ 牛乳 ぎょうざ</p> <p>ちゅうかめん どうにゅうタンタンスープ</p>	<p><b>10</b></p> <p>こんぶあえ 牛乳 レバーとポテトのあげに</p> <p>ごはん カロテンみそしる</p> <p>目によい献立</p>
エネルギー	小 619 kcal 中 792 kcal	小 614 kcal 中 736 kcal	小 635 kcal 中 789 kcal	小 648 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 31.3 g	小 24.8 g 中 29.1 g	小 30.7 g 中 37.3 g	小 26.4 g 中 31 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ ホタテ	ぎゅうにゅう プリ わかめ いたかまぼこ あさり みそ	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく しおこんぶ あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン もやし こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ しょうが キャバツ きゅうり にんじん もやし いら ほししいたけ はくさいキムチ にんにく	キャバツ はくさい にんじん こまつな ごぼう しめじ	しょうが キャバツ きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん ほうれんそう
き	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ワンタン	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら じゃがいも 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。



令和7年度

# 10月 きゅうしよくだより



嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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。

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。

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も多くありますね。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 ~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 はるさめのごもくい <sup>牛乳</sup> さばのみそつけやき ごはん うちまめのみそしる	15 じゃこサラダ <sup>牛乳</sup> とうふハンバーグきのこソース ごはん わかめスープ	16 おかかあえ <sup>牛乳</sup> さんまのかばやき <sup>食育の日</sup> ごはん さつまいものこじる	17 なし <sup>牛乳</sup> ひじきのサラダ むぎごはん だいたいりポークカレー	
	エネルギー	小 611 kcal 中 732 kcal	小 621 kcal 中 750 kcal	小 656 kcal 中 779 kcal	小 649 kcal 中 787 kcal	
	たんばく質	小 23.8 g 中 28 g	小 26 g 中 31.5 g	小 23.2 g 中 26.7 g	小 22.4 g 中 26.3 g	
	塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.8 g	
	あか	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく うちまめ もやし にんじん なら しょうが たまねぎ だいこん こまつな えのきたけ ごはん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ちりめんじゃこ わかめ いかまほこ しめじ えのきたけ きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん たまねぎ ごはん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし だいたい みそ しょうが もやし ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ ごぼう しめじ ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ひじき いかまほこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな なし むぎごはん じゃがいも こむぎこ さとう さつまいも	
みどり						
こんだて	20 ごまツナサラダ <sup>牛乳</sup> トマみそぶたカレー <sup>牛乳</sup> ごはん ABCスープ	21 ごまツなのきりざい <sup>牛乳</sup> メバルのたつたあげ ごはん せんべいじる	22 れんこんサラダ <sup>牛乳</sup> ポークしゅうまい のりつくだに ごはん だいこんのそぼろに	23 しらたきのツルツルいため <sup>牛乳</sup> さかなのおろしソース ごはん いものこじる	24 おからサラダ <sup>牛乳</sup> そぼろどんのく ワインセリー むぎごはん もずくしる	
	エネルギー	小 627 kcal 中 752 kcal	小 620 kcal 中 739 kcal	小 640 kcal 中 808 kcal	小 621 kcal 中 742 kcal	
	たんばく質	小 26.1 g 中 30.9 g	小 24.6 g 中 29.1 g	小 26.9 g 中 32.4 g	小 25.9 g 中 31.2 g	
	塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ とりこ たまねぎ もやし エリンギ しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん いんげん ごはん あぶら かたくりこ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう メバル なつとう かつおぶし とりこ こまつな だいこん にんじん たくあん キャベツ ごぼう ねぎ まいたけ ほししいたけ ごはん かたくりこ あぶら かやかせんべい	ぎゅうにゅう しゅうまい かつおぶし とりこ あつあげ のり れんこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん しょうが ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう シラ ハム とりこ とうふ だいこん もやし にんじん なら ごぼう ねぎ ほししいたけ ごはん かたくりこ あぶら さとう さいとも	ぎゅうにゅう とりこ だいたい おから ツナ もずく とうふ みそ たまねぎ しょうが いんげん キャベツ にんじん えのきたけ むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ
みどり						
き						
こんだて	27 うめマヨネーズサラダ <sup>牛乳</sup> さばのみそだれかけ ごはん きのこのさわにわん	28 ツナサラダ <sup>牛乳</sup> ワインナーケチャップソース こめこパン あきのかおりシチュー	29 わかめのサラダ <sup>牛乳</sup> ますのもみじやき ごはん ごまつなのみそしる	30 きりぼしだいこんサラダ <sup>牛乳</sup> ドライカレー むぎごはん ちゅうかふうコンスープ	31 こんにゃくサラダ <sup>牛乳</sup> かぼちゃひきにくフライ ゆかりごはん ポトフ	
	エネルギー	小 650 kcal 中 773 kcal	小 655 kcal 中 724 kcal	小 653 kcal 中 727 kcal	小 625 kcal 中 782 kcal	
	たんばく質	小 23.4 g 中 27.5 g	小 26.9 g 中 29.3 g	小 26.9 g 中 27.5 g	小 20.7 g 中 23.6 g	
	塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	
	あか	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とうふ キャベツ きゅうり にんじん うめぼし まいたけ えのきたけ だいこん ごぼう みつば ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ワイナー ツナ とりこ とうにゅう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ まいたけ こめこパン さとう あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ます わかめ とりこ あぶらあげ みそ たまねぎ エリンギ にんじん キャベツ こまつな かぶ えのきたけ ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ツナ とうふ いかまほこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな きくらげ えのきたけ コーン むぎごはん あぶら こむぎこ かたくりこ	ぎゅうにゅう いかまほこ ぶたにく かぼちゃ もやし きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぶ セロリ ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう
みどり						
き						

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・たんばく質・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。