



令和7年度

10月 きゅうしよくだより

①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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!

10月の給食予定

2日(木) 栄中3年なし
7日(火) 栄中なし
16日(木) 栄北小なし
栄中央小4年なし
17日(金) 大面小なし
21日(火) 栄北小なし
23日(木) 大面小なし
27日(月) 栄中なし
31日(金) 栄中央小1・2年なし

～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   給食のお米は、 三条産コシヒカリ です。 	基準	1	2	3				
		副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	くきわかめのサラダ さといもコロツケ	きりぼしナムル ギョウザ	ごまネーズあえ ひじきそばろどんのぐ				
		主食 (しゅしよく)	きのこごはん	ごはん	ごはん				
		副菜 (ふくさい)	みそ けんちんじる	マーボー 豆腐	まめの かくれんぼじる				
		小 633 kcal 中 830 kcal	小 581 kcal 中 689 kcal	小 638 kcal 中 765 kcal	小 708 kcal 中 837 kcal				
小 23.4 g 中 25.5 g	小 20.1 g 中 23.1 g	小 23.9 g 中 27.3 g	小 26.7 g 中 31 g						
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g					
あ か	体を成長させるもとになる食品		ぎゅうにゅう かまぼこ くきわかめ とうふ みそ とりにく		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ		ぎゅうにゅう だいず ひじき みそ とりにく ぶたにく ハム あつあげ		
み ど り	体のちようしをととのえる食品		にんじん ひらたけ ごぼう エリンギ ねぎ なめこ しいたけ くるあわびたけ きぬさや たまねぎ キャベツ コーン だいこん		にんじん キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ にら こまつな きりぼしだいこん しいたけ チンゲンサイ もやし たけのこ にんにく		にんじん しょうが キャベツ こまつな コーン 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 あぶら さとう さいとも パンこ こむぎこ ごまあぶら		ごはん こむぎこ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら		ごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さいとも		
こ ん だ て	6	7	8	9	10				
	かいそうサラダ うさぎのわふうハンバーグ	ツナマヨサラダ だいずとひじきのチーズやき	ひじきのカレーいため シシヤモいそペフライ	きゅうりのうめあえちゅうかう ぶたにくとあきやさいのパーベキソースいため	グリーンサラダ レバーとポテのケチャップがらめ				
	ごはん しらたまじる	こめごはん あきのかおり シチュー	ごはん にくじゃが	ごはん わかめの みそじる	ごはん たまごスープ				
	十五夜献立				目によい献立				
	小 638 kcal 中 729 kcal	小 720 kcal 中 - kcal	小 638 kcal 中 786 kcal	小 598 kcal 中 708 kcal	小 632 kcal 中 751 kcal				
小 23.4 g 中 25.5 g	小 32 g 中 - g	小 25.8 g 中 32.1 g	小 24 g 中 27.4 g	小 22.3 g 中 26 g					
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 - g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g				
あ か	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ のり こんぶ		ぎゅうにゅう シシヤモ あおのり ひじき ぶたにく		ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ		ジョア ぶたレバー ハム とうふ たまご		
み ど り	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな ねぎ しいたけ		にんじん コーン たまねぎ いんげん		にんじん たまねぎ れんこん エリンギ いんげん にんにく きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ うめ		にんじん キャベツ こまつな コーン たまねぎ たけのこ しいたけ パセリ		
き	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら しらたまもち		ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも		ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう		ごはん じゃがいも かたくりこ 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。



令和7年度

10月 きゅうしょくだより



栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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、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。



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

直売所や定期市、スーパーの地産産物コーナーなどで探してみよう！



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



三条市では、J A・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 ～旬を食べよう！～ 「ほうれんそう」	14 さつまいものごまあえ サバのあげだしふう ごはん なめこのスープ	15 かぶのゆかりあえ ガマスのてりやき ごはん さつまいもじる	16 だいごんのちゅうかサラダ シュウマイ ちゅうかめん ごはん どうにゅうごまみそスープ	17 のりずあえ サンマのかばやき ごはん きのこのさわにわん
エネルギー		小 637 kcal 中 755 kcal	小 583 kcal 中 703 kcal	小 637 kcal 中 825 kcal	小 606 kcal 中 720 kcal
たんぱく質		小 23.7 g 中 27.8 g	小 27.5 g 中 34.1 g	小 30.6 g 中 38.8 g	小 23.2 g 中 27.1 g
塩分		小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	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。	ぎゅうにゅう サバ ちくわ どうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう カマス どうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく みそ どうにゅう わかめ ハム	ぎゅうにゅう サンマ マグロ のり ぶたにく
みどり		にんじん だいごん いんげん ぶなしめじ はくさい こまつな えのきたけ なめこ	にんじん きゅうり かぶ しそ ごぼう だいごん ねぎ まいたけ いんげん	にんじん たまねぎ キャベツ にら ねぎ チンゲンサイ もやし しょうが にんにく コーン きくらげ たけのこ だいごん	にんじん しょうが こまつな しいたけ コーン ごぼう ねぎ えのきたけ もやし まいたけ きぬさや きりぼしだいごん
き		ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも こま	ごはん さとう さつまいも	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ こまあぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう
こんだて	20 こまつなサラダ マーマレードチキン ごはん ★ABCスープ	21 しらたきのツルツルいため たまごやき ★のりのつくだに ごはん どうにゅうしたてのわふうじる	22 きりざい ふかつ ごはん ★いものこじる	23 はるさめとこまつなのあまずあえ あきザケのみみじやき ★ワインゼリー ごはん どうふとキノコのくずし	24 きりぼしだいごんのやきそば メンチカツ ごはん ★せんべいじる
エネルギー	小 643 kcal 中 759 kcal	小 607 kcal 中 714 kcal	小 625 kcal 中 741 kcal	小 694 kcal 中 808 kcal	小 678 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.2 g	小 26 g 中 30 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 29.4 g 中 34.7 g	小 25.4 g 中 29.4 g
塩分	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりく ベーコン	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ どうにゅう のり	ぎゅうにゅう ひじき なつとう どうふ とりく	ぎゅうにゅう サケ ハム どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりく
みどり	にんじん バセリ キャベツ こまつな コーン たまねぎ マッシュルーム	にんじん こまつな もやし コーン かぼちゃ だいごん れんこん はくさい ねぎ まいたけ	にんじん もやし だいごん のぎわな ごぼう ねぎ ぶなしめじ	はくさい きぬさや ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ ピーマン もやし きりぼしだいごん だいごん ごぼう こまつな まいたけ ねぎ しいたけ
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら マカロニ マーマレードジャム さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん くるまふ パンこ こむぎこ あぶら ごま さといも	ごはん ノンエッグマヨネーズ はるさめ さとう あぶら かたくりこ ゼリー	ごはん パンこ こむぎこ あぶら なんぼせんべい
こんだて	27 なし ひじきとえだまめのツナサラダ カレー むぎごはん エビとキノコのクリームソース	28 だいごんサラダ こうやどうふのあげにどんぐ ごはん カロテンみそしる	29 すきこんぶに アカウオのさいきょうやき ごはん かきたまじる	30 ラーメンサラダ あつあげのブルコギふう ごはん ちゅうかわかめスープ	31 パンプキンサラダ おはけかぼちゃのハンバーグ ごはん はくさいのコンソメスープ
エネルギー	小 587 kcal 中 - kcal	小 611 kcal 中 717 kcal	小 586 kcal 中 702 kcal	小 611 kcal 中 721 kcal	小 574 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 - g	小 23 g 中 26.2 g	小 29.5 g 中 36.2 g	小 25.8 g 中 29.4 g	小 18 g 中 23.3 g
塩分	小 2.6 g 中 - g	小 2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう エビ ベーコン とりく マグロ ひじき	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう アカウオ みそ だいず こんぶ ぶたにく どうふ たまご	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム なたと わかめ ベーコン	ヨーグルト とりく ぶたにく ハム ウインナー
みどり	にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ なし	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが たけのこ きくらげ だいごん きゅうり コーン キャベツ ぶなしめじ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん たまねぎ きくらげ こまつな	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし コーン キャベツ チンゲンサイ ねぎ	にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ しょうが にんにく きゅうり ほしぶどう はくさい ブロッコリー マッシュルーム
き	むぎごはん あぶら ルウ さとう	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ちゅうかめん	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ

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。