

令和7年度

10月 きゅうしよくだより



下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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。

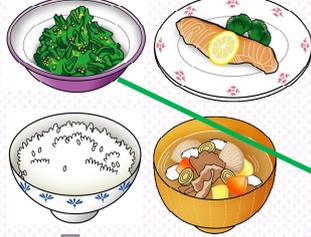
スポーツをがんばる人の食事

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。**
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

| | |
|------------------------------|--------------------|
| 1日(水) 飯田小なし | 21日(火) 飯田小3年生なし |
| 7日(火) 下田中なし | 23日(木) 飯田小2年 長沢小なし |
| 20日(月) 長沢小・笹岡小 森町小・飯田小 下田中なし | 24日(金) 飯田小4年生なし |
| | 27日(月) 大浦小なし |

~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 なし こまつな</p> <p>給食のお米は、三条産コシヒカリです。</p> | <p>基準</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>体を成長させるもとになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのもとになる食品</p> | <p>1 きりぼしサラダ あつあげのみそいため 牛乳</p> <p>ごはん きこのさわにわん</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ あつあげみそ</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しらたき にんにく きりぼしだいこん もやし たけのこ きょうな きゅうり まいたけ えのきたけ しいたけ こぼろ ねぎ</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら</p> | <p>2 ちゅうかばいにくあえ はるまき 牛乳</p> <p>ごはん しおごもくじ</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ もやし きゅうり こまつな にんじん</p> <p>うめ だいこん つきこん えのきたけ ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ</p> <p>こめ あぶら はるまきかわ はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも</p> | <p>3 しおこんぶあえ てづくりシウマイまん 牛乳</p> <p>ちゅうかめん みそラーメン スープ</p> <p>ぎゆうにゆう ぶたにく しおこんぶ みそ</p> <p>にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ メンマ たら ねぎ きくらげ コーン だいこん キャベツ きゅうり</p> <p>ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう ホットケーキミックス しゅうまいのかわ</p> |
| <p>6 おひたし とうふハンバーグきのこソース 牛乳</p> <p>ごはん おつきみだんご じ</p> <p>十五夜献立</p> | <p>7 たくあんのおかかあえ さばのみそだれがけ 牛乳</p> <p>ごはん あさりのかきたま じ</p> <p>ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ</p> <p>しょうが キャベツ きゅうり たくあん にんじん えのきたけ こまつな</p> <p>こめ さとう かたくりこ さといも しらたまだんご パンこ</p> | <p>8 なし こんにゃくサラダ 牛乳</p> <p>ごはん マーボーライス</p> <p>ぎゆうにゆう とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ</p> <p>にんじん たけのこ たまねぎ たら しょうが にんにく こまつな キャベツ こんにゃく なし</p> <p>こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま</p> | <p>9 カレー-ふうみきんびら あつやきたまご 牛乳</p> <p>ごはん みそワンタン スープ</p> <p>ぎゆうにゆう たまご さつまあげ ぶたにく みそ</p> <p>にんじん こぼろ いんげん キャベツ たまねぎ えのきたけ きくらげ メンマ にんにく</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ワンタン ごまあぶら</p> | <p>10 めに(A(エー)いため あげだしどうふのにくみそあん 牛乳</p> <p>ごはん ランドルトかん みそし</p> <p>ぎゆうにゆう とうふ とりにく だいず ぶたにく あつあげ ちくわ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ なす ピーマン にんにく かぼちゃ えのきたけ</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら</p> |
| <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>あか みどり き</p> | <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>あか みどり き</p> | <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>あか みどり き</p> | <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>あか みどり き</p> | <p>エネルギー たんぱく質 塩分</p> <p>あか みどり き</p> |

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。



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
- 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 ~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 ほうれんそうのごまネーズあえ さんまのかばやき ごはん さつまいものごじる 食育の日 食育の日 食育の日 | 15 のりナッツサラダ きょうざ2こ ごはん ちゅうかごまスープ | 16 はるさめサラダ あつあげのキムチいため ごはん なめこのちゅうかたまごスープ | 17 みかんいりかいそうサラダ とりにくのからあげ さつまいもごはん クリームシチュー | |
| | エネルギー | 小 688 kcal 中 829 kcal | 小 589 kcal 中 704 kcal | 小 602 kcal 中 705 kcal | 小 666 kcal 中 801 kcal | |
| | たんぱく質 | 小 24.2 g 中 28.7 g | 小 20.5 g 中 23.8 g | 小 26.2 g 中 30.2 g | 小 24.8 g 中 28.9 g | |
| | 塩分 | 小 1.9 g 中 2.5 g | 小 1.6 g 中 2.0 g | 小 2.0 g 中 2.3 g | 小 1.8 g 中 2.0 g | |
| | あか | きゅうりゆう さんま あつあげ だいず みそ ほうれんそう キャベツ もやし コーン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ | きゅうりゆう ぶたにく とりにく のり とうふ なるたまき キャベツ たまねぎ なら こまつな にんじん はくさい えのきたけ メンマ しょうが にんにく | きゅうりゆう ぶたにく あつあげ ツな とうふ たまご とうふ もやし しょうが にんにく キムチ キャベツ きゅうり にんじん なめこ メンマ たまねぎ | きゅうりゆう とりにく かいそうミックス しょうが キャベツ きゅうり にんじん みかん たまねぎ しめじ ブロッコリー | |
| みどり | | | | | | |
| き | こめ かつくりこ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも | こめ ぎょうざのかわ さとう ごま アーモンド | こめ あぶら さとう かつくりこ ごま ごまあぶら | こめ さつまいも かつくりこ ごまあぶら あぶら こめ さとう バター ホワイトルウ | | |
| こんだて | 20 ごまだれサラダ やさしいコロツケ ★のりのつくだに ごはん チンゲンサイのスープ | 21 しらたきのツルツルいため カマスのてりやき ごはん ★せんべいじる | 22 ★ワインゼリー ごまツナサラダ むぎごはん ポークカレー | 23 きりざい ふっかつフライ ごはん ★いものごじる | 24 ポテトサラダ ブルゴキふういため ごはん ★ABCスープ | |
| | エネルギー | 小 667 kcal 中 - kcal | 小 578 kcal 中 682 kcal | 小 652 kcal 中 772 kcal | 小 604 kcal 中 710 kcal | 小 627 kcal 中 741 kcal |
| | たんぱく質 | 小 19.7 g 中 - g | 小 25.9 g 中 30.3 g | 小 24.3 g 中 28.1 g | 小 23.6 g 中 27.1 g | 小 23.6 g 中 27.0 g |
| | 塩分 | 小 2.4 g 中 - g | 小 1.7 g 中 2.0 g | 小 2.6 g 中 3.1 g | 小 1.3 g 中 1.5 g | 小 2.1 g 中 2.3 g |
| | あか | きゅうりゆう のりのつくだに ベーコン とうふ にんじん グリンピース たまねぎ もやし こまつな キャベツ チンゲンサイ えのきたけ | きゅうりゆう カマス ベーコン とりにく しらたき もやし ピーマン にんじん ごぼう こまつな だいこん まいわけ しめじ ねぎ | きゅうりゆう ぶたにく だいず ツな にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく こまつな キャベツ コーン | きゅうりゆう なつとう かつおぶし とりにく とうふ こまつな にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ しめじ つきこん | きゅうりゆう ぶたにく おから ハム ベーコン にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん エリンギ なら きゅうり キャベツ いんげん |
| みどり | | | | | | |
| き | こめ あぶら パンこ こむぎこ ごま ごまあぶら | こめ あぶら かつくりこ さとう なんぶせんべい | こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ ワインゼリー | こめ パンこ ごま あぶら さといも ふ | こめ あぶら かつくりこ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも | |
| こんだて | 27 ごもくはるさめいため さといもコロツケ ごはん すましじる | 28 ヨーグルトあえブルーベリーソース ミートソースサンドのぐ *パンにはさんでたべよう こめコッパン はくさいのコンソメに | 29 わふうマカロニサラダ しろみざかなのオニオンソース ごはん トマトスープ | 30 ゆかりおかかあえ シャキシャキそぼろどんのぐ *ごはんのせでたべよう ごはん わかめのみそじる | 31 はなやさいのガーリックンデー ハンバーグケチャップソース ごはん パンプキンスープ | |
| | エネルギー | 小 644 kcal 中 758 kcal | 小 594 kcal 中 710 kcal | 小 635 kcal 中 751 kcal | 小 606 kcal 中 726 kcal | 小 685 kcal 中 810 kcal |
| | たんぱく質 | 小 21.9 g 中 25.0 g | 小 24.6 g 中 28.9 g | 小 25.4 g 中 29.6 g | 小 21.4 g 中 24.6 g | 小 23.4 g 中 26.9 g |
| | 塩分 | 小 2.6 g 中 3.0 g | 小 2.3 g 中 2.8 g | 小 1.6 g 中 2.1 g | 小 1.9 g 中 2.3 g | 小 1.7 g 中 1.9 g |
| | あか | きゅうりゆう とりにく ぶたにく とうふ なるたまき たまねぎ にんじん きくらげ もやし なら こまつな えのきたけ ねぎ | きゅうりゆう ぶたにく ウィンナー ヨーグルト だいず たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが はくさい ブロッコリー パイン おうとう | きゅうりゆう しら だいず ベーコン かつおぶし たまねぎ キャベツ こまつな にんじん しめじ いんげん トマト | きゅうりゆう ぶたにく だいず わかめ あつあげ みそ かつおぶし きりぼしだいこん たまねぎ にんじん しょうが こまつな キャベツ えのきたけ きゅうり ゆかり もやし だいこん ねぎ | きゅうりゆう とりにく ぶたにく ベーコン たまねぎ カリフラワー ブロッコリー キャベツ コーン にんにく にんじん かぼちゃ しめじ こめ じゃがいも さとう あぶら ホワイトルウ |
| みどり | | | | | | |
| き | こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま パンこ こむぎこ さといも | こめ パン あぶら ハヤシルウ じゃがいも ゼリー ブルーベリージャム | こめ あぶら かつくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ | こめ さとう あぶら じゃがいも | こめ じゃがいも さとう あぶら ホワイトルウ | |

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。