



令和7年度

10月 きゅうしよくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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

2日(木)・3日(金) 第三中2年なし
6日(月) 上林小4年なし
7日(火) 第三中なし
大島中1・2年なし
9日(木) 須賀小なし
15日(水) 須賀小なし
27日(月) 上林小なし
第三中なし

～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 ほうれんそう こまつな なし	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 ブロッコリーとりのサラダ ぶたキムチどんのぐ ちゅうがっこうのみヨーグルト ごはん とうふとポテトのスープ	2 はるさめサラダ しろみざかなのアップルソース ごはん ぶりからとんじる	3 なし こまつなサラダ むぎごはん ダブルポテトカレー
エネルギー		小 633 kcal 中 830 kcal	小 584 kcal 中 743 kcal	小 607 kcal 中 720 kcal	小 656 kcal 中 779 kcal
たんぱく質		小 26.6 g 中 30.5 g	小 27.2 g 中 33.9 g	小 24.4 g 中 28.4 g	小 20.9 g 中 26.2 g
塩分		小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	給食のお米は、三条産コシヒカリです。	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく あつあげ ツナ のり とうふ ぎゅうにゅう 中学校のみヨーグルト	ホキ ハム ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう
みどり		体のちようしをととのえる食品	たまねぎ にんじん もやし にら キムチ ブロッコリー キャベツ だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ りんご レモン もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	にんじん たまねぎ りんご こまつな キャベツ 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 ごまあぶら かたくり あぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら かたくりに さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも ルウ あぶら さとう
こんだて	6 きつかあえ かますのてりやき おつきみデザート ごはん けんちんじる 十五夜献立	7 フレンチサラダ ロングウイナーカレーソース せわりこめこ コッペパン あきのかおり とうにゅう シチュー	8 ゆかりあえ あつあけのブルコギいため ごはん なめこのちゅうか スープ	9 コーンいりおひたし さばのみそだれかけ ごはん さわかにわん	10 わふうキャロットサラダ ぶたレバーとアーモンドのカラフルあえ ごはん ランドルトかん みそじる 目によい献立
エネルギー	小 586 kcal 中 702 kcal	小 654 kcal 中 806 kcal	小 580 kcal 中 703 kcal	小 639 kcal 中 754 kcal	小 661 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.5 g	小 25.5 g 中 31.1 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 26 g 中 29.8 g	小 27.6 g 中 32 g
塩分	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	かます かまぼこ かつおぶし あつあげ とりにく ぎゅうにゅう	ウイナー とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	さば みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたレバー ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ ちくわ みそ ぎゅうにゅう
みどり	きく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ こんにゃく	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ エリンギ	たまねぎ にんじん にら キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう きゅうり メンマ チンゲンサイ	ほうれんそう もやし コーン にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ こまつな	ほうれんそう バプリカ にんじん もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ
き	こめ さといも ごまあぶら なしゼリー	こめコッパン さとう あぶら さつまいも ルウ	こめ ごまあぶら さとう かたくりに ごま	こめ さとう ごま かたくりに はるさめ	こめ かたくりに あぶら アーモンド さつまいも さとう ごま

★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。

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。



令和7年度

10月 きゅうしょくだより

②



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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、J A・農業普及指導員・八百屋・商工会等と連携して、給食に地産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いです。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。	14 ほうれんそうのごまあえ さんまのかばやき ごはん さつまいものこじる 食育の日献立	15 くきわかめのカレーきんぴら とりにくのしおこうじやき ごはん あさりのみそしる	16 だいごんのサラダ あげだしのにくみそかけ ごはん トックいりたまごスープ	17 キャベツいりポテトサラダ にくしゅうまい ちゅうかめん みそラーメン	
	エネルギーたんばく質塩分	小 680 kcal 中 816 kcal 小 24.9 g 中 29.3 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 624 kcal 中 703 kcal 小 26.3 g 中 28.6 g 小 2.6 g 中 3.2 g	小 599 kcal 中 726 kcal 小 22.1 g 中 26.2 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 641 kcal 中 826 kcal 小 27.5 g 中 34.9 g 小 2.6 g 中 3.1 g	
	あかみどりき	さんま あつあげ だいず みそ きゅうにゅう にんじん キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ こめ あぶら かたくり さとう ごま さつまいも	とりにく くきわかめ さつまあげ あさり とうふ わかめ みそ きゅうにゅう にんじん ごぼう さやいんげん こまつな ねぎ えのきたけ こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	とうふ ぶたにく かまぼこ とりにく たまご きゅうにゅう ねぎ だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ こまつな こめ かたくり あぶら さとう トック	ぶたにく とりにく ハム きゅうにゅう たまねぎ にんじん もやし はくさい メンマ なら ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	20 かいそうサラダ メンチカツ ごはん ★ABCスープ	21 しょうゆフレンチ いかとだいずのカレーあげ ごはん ★せんべいじる	22 しらたきのつるつるいため だしまきたまご ★のりのつくだに ごはん だいごんのそぼろに	23 きりざい ふつカツ ごはん ★いものこじる	24 グリーンサラダ パンパングきのソース ★ワインゼリー ごはん はくさいのコンソメスープ	
	エネルギーたんばく質塩分	小 635 kcal 中 752 kcal 小 22.2 g 中 25.3 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 645 kcal 中 764 kcal 小 26.7 g 中 30.6 g 小 2.2 g 中 2.5 g	小 641 kcal 中 756 kcal 小 23.6 g 中 27 g 小 2.4 g 中 2.9 g	小 607 kcal 中 701 kcal 小 24.3 g 中 27.3 g 小 1.8 g 中 2.1 g	
	あかみどりき	ぶたにく かいそう ツナ ベーコン きゅうにゅう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ コーン こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも マカロニ	いか だいず ハム とりにく きゅうにゅう ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう まいたけ えのきたけ こまつな ねぎ こめ かたくり じゃがいも あぶら さとう なんぶせんべい	のり たまご ベーコン あつあげ ぶたにく きゅうにゅう もやし にんじん こまつな コーン だいこん たまねぎ しらたき たけのこ しいたけ さやいんげん こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくり	なつとう ひじき かつおぶし とりにく とうふ きゅうにゅう にんじん たくあん のざわなづけ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ こんにやく こめ くるまふ ばんこ あぶら ごま さとう	ぶたにく とりにく ツナ ベーコン きゅうにゅう えのきたけ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こめ さとう あぶら じゃがいも ワインゼリー
こんだて	27 たくあんのおかかあえ あきさけのもみじやき ごはん とうふときのこのくずに	28 じゃこサラダ とりにくのからあげ わかめごはん とんじる 第三中リクエスト献立	29 こまつナムル シャキシャキそぼろどんぶ ごはん しおとりじる	30 だいずとひじきのいために ぶりフライ ごはん キャベツのみそしる	31 れんこんサラダ オムレツケチャップソース コーンライス かぼちゃのとうにゅうポタージュ	
	エネルギーたんばく質塩分	小 608 kcal 中 722 kcal 小 29.4 g 中 35.1 g 小 2 g 中 2.3 g	小 616 kcal 中 727 kcal 小 26.3 g 中 30.5 g 小 2.6 g 中 3.3 g	小 606 kcal 中 713 kcal 小 25.5 g 中 29.5 g 小 1.7 g 中 2 g	小 599 kcal 中 709 kcal 小 24.1 g 中 27.8 g 小 1.9 g 中 2.3 g	
	あかみどりき	さけ かつおぶし とうふ ぶたにく きゅうにゅう にんじん キャベツ こまつな たくあん はくさい たけのこ しらたき まいたけ しめじ しいたけ ねぎ こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくり	わかめ とりにく ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ こめ かたくり あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく だいず とりにく あぶらあげ きゅうにゅう きりぼしだいこん えだまめ こまつな もやし にんじん はくさい ごぼう なら ねぎ こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶり ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ しめじ こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも	たまご ハム ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう コーン れんこん こまつな キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんじん こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ルウ あぶら

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。