



令和8年度

10月 きゅうしょくだより

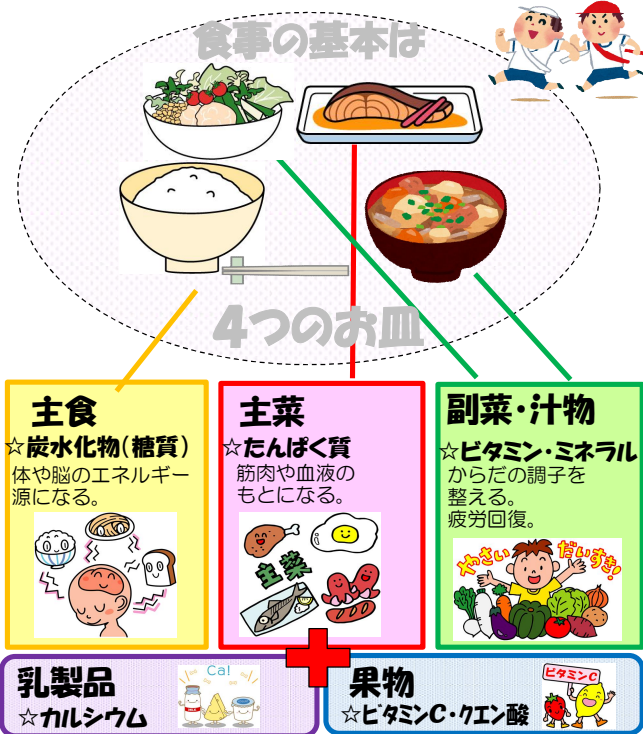
①

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、食事も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。



学校給食用米の変更について

三条市では、学校給食で提供する米飯用の米の全量を、平成19年11月からは市内産の特別栽培米に、平成20年度からはその一部を有機栽培米とし、生産者の協力のもと特別栽培米、有機栽培米のみを使用してきました。

しかしながら、大口生産者の病気療養や、令和7年度米の全国的な価格高騰、供給不足の影響等により、確保が難しい状況が生じ、JAの協力も得ながら確保に努めてきましたが、結果的に必要量を確保することができませんでした。

そのため、三条市の学校給食の実施運営計画について協議決定を行う、学校給食運営委員会での協議を行い、令和8年10月の中旬から下旬の約11日間の米飯用には、JA米を使用することとしました。

なお、使用するJA米は、JA全農及びJAグループが定める要件を満たした米で、特別栽培米ではありませんが、地域の慣行栽培米に比べて節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分を、ともに30%以上減らして栽培された、品質や環境に配慮した米です。

	月		火		水		木		金	
	今月の予定		目の愛護デー献立		基準		1		2	
こんだて	2日(金)西鯉田小1・2年なし、旭小なし 5日(月)本成寺中なし 16日(金)月岡小学習室なし 19日(月)保内小・旭小なし 20日(火)本成寺中2・3年なし 21日(水)本成寺中2年なし 22日(木)旭小3・4年なし 26日(月)西鯉田小・月岡小なし 29日(木)西鯉田小4年なし 30日(金)月岡小2年なし、保内小なし		10月10日“目の愛護デー”にちなんで、目の健康をサポートする栄養素を意識した献立を実施します。 目に良い栄養をたっぷりとり、目ととも、メディア時間を見直し、目を休める機会としてはいかがでしょうか。		副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)		わかめサラダ 牛乳 ヨーグルト むぎごはん あさりいりちゅうかどんのぐ		ナムル 牛乳 あつあげのキムチいため ごはん たまごスープ	
エネルギー	小 631 kcal	中 830 kcal	小 632 kcal	中 738 kcal	小 596 kcal	中 713 kcal	小 619 kcal	中 723 kcal	小 664 kcal	中 839 kcal
たんぱく質	小 20.6-31.6 g	中 27.0-41.6 g	小 26.5 g	中 30 g	小 23.4 g	中 26.8 g	小 24.9 g	中 28.7 g	小 27.6 g	中 34.4 g
塩分	小 2 g未満	中 2.5 g未満	小 2.4 g	中 2.8 g	小 2.5 g	中 2.9 g	小 2.4 g	中 2.7 g	小 3.3 g	中 3.9 g
あか	体を成長させるものになる食品		ぎゅうにゅう ぶたにく なたね油 わかめ ツナ ヨーグルト		ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく たまご		たまね油 なす たけのこ きゅうり しょうが にんにく もやし コーン		たまね油 なす たけのこ きゅうり しょうが にんにく もやし コーン	
みどり	体のちようしをとのえる食品		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン		たまね油 しょうが にんにく もやし きゅうり コーン	
こんだて	おかかマヨネーズ あえ 牛乳 いかのかつおぶし まいたけ ごはん さつまいも けんちんじる		いそかあえ 牛乳 とりにくのしおこうじやき ごはん なすとたまごのやながわぶに		きりぼしだいこんのやきそば 牛乳 たまごやき ごはん きのこのちゅうかスープ		ごまつなとにんじんのサラダ 牛乳 ぶたにくのおろしソース ごはん もずくのみそしる		アーモンドとブロッコリーのサラダ 牛乳 きのこのしょうまい2こ ブルーベリーゼリー ちゅうかめん しょうがしょうゆ ラーメンスープ	
エネルギー	小 565 kcal	中 702 kcal	小 632 kcal	中 744 kcal	小 590 kcal	中 703 kcal	小 619 kcal	中 723 kcal	小 664 kcal	中 839 kcal
たんぱく質	小 26.7 g	中 32.6 g	小 27.3 g	中 31.5 g	小 23.2 g	中 26.8 g	小 24.9 g	中 28.7 g	小 27.6 g	中 34.4 g
塩分	小 1.7 g	中 2 g	小 2 g	中 2.3 g	小 2.2 g	中 2.5 g	小 2.4 g	中 2.7 g	小 3.3 g	中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう いかのかつおぶし とうふ あぶらあげ とりにく		ぎゅうにゅう とりにく のり たまご ぶたにく		ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あおのり ウインナー とうふ		ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつおぶし もずく かまぼこ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく なたね油 ひじき だいず ツナ	
みどり	まいたけ にんにく こんにやく こまつな キャベツ にんにく ねぎ だいこん		もやし キャベツ コーン たまね油 にんにく なす ごぼう こんにやく しいたけ きぬさや		きりぼしだいこん キャベツ にんにく ビーマン なめこ えのきたけ こまつな ねぎ		だいこん こまつな にんにく もやし たまね油 えのきたけ しらす		しょうが にんにく もやし ねぎ ほうれんそう にんにく しいたけ メンマ しめじ たまね油 キャベツ ブロッコリー	
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごまあぶら		こめ あぶら さとう		こめ さとう あぶら じゃがいも		こめ さとう ごまあぶら じゃがいも		ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ あぶら こむぎこ アーモンド ゼリー	

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・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。



令和8年度

10月 きゅうしょくだより 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！ 地産地消

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。



給食に使われている三條産農産物

10月の三條産品



ほうれん草・・・三條地区
小松菜・・・三條・栄地区
かぶ・・・三條地区
ねぎ・・・三條地区
キャベツ・・・三條地区
梨・・・三條地区
さつまいも・・・下田地区
アスパラガス・・・三條地区
きゅうり・・・三條地区
じゃがいも・・・三條地区、下田地区
玉ねぎ・・・三條地区
なす・・・三條地区、栄地区
豚肉・・・下田地区
お米・・・三條市全体

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ようね！

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。	13 こんぶつけ れんこんハンバーグ ごはん ごんさいの ごまみそしる	14 かぼちゃごまヨササラダ ほっけのしおやき ごはん みだくさん じる	15 チーズいりふくじんつけあえ なし むぎごはん さつまいもと おまめのカレー	16 はるさめソテー ぎょうざ2こ ごはん あさりいり トマトスープ				
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 616 kcal 中 726 kcal 小 24.1 g 中 27.6 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 657 kcal 中 779 kcal 小 27.8 g 中 32.7 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 707 kcal 中 840 kcal 小 23 g 中 26.8 g 小 2.2 g 中 2.8 g	小 577 kcal 中 705 kcal 小 19.9 g 中 23.9 g 小 2 g 中 2.5 g				
	あ か	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ れんこん たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう ほっけ ハム ぶたにく あつあげ みそ かぼちゃ コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな だいこん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまねぎ にんじん りんご だいこん なす れんこん しょうが しそ にんにく キャベツ きゅうり なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ あさり ベーコン キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし にんじん こまつな トマト にんにく				
	み ど り	こめ さとう かたくりこ パンこ さいとも ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	こめ むぎ さつまいも あぶら カレーウ ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら				
	き								
こ ん だ て	19 朝19時 食育の日 コーンおひたし さばのしょうがやき ごはん あきの とうにゅう みそしる 食育の日献立	20 ツナサラダ ウインナーケチャップソース パンにはさんでたべよう たてわり こめこ コッペパン あきの クリーム シチュー	21 ひじきに いかのみそやき ごはん なめこの あかだし みそしる	22 たくあんナムル ぶたにくのブルコギふいため 中学のみチーズ ごはん あさりと まいたけの スープ	23 チーズいりなっとうあえ とうふハンバーグ ごはん かぐらなんばん みそいり とんじる				
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 610 kcal 中 722 kcal 小 26.8 g 中 31.4 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 663 kcal 中 832 kcal 小 27.7 g 中 34.1 g 小 2.9 g 中 3.6 g	小 580 kcal 中 702 kcal 小 28.8 g 中 34.3 g 小 2 g 中 2.3 g	小 572 kcal 中 724 kcal 小 24.9 g 中 31.9 g 小 2.4 g 中 3.3 g				
	あ か	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ とりこ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー エリンギ	ぎゅうにゅう いか みそ ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ ごぼう にんじん しらたき なめこ だいこん ねぎ こまつな えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あさり ベーコン とうふ 中学：チーズ たまねぎ もやし にら しょうが にんにく こまつな にんじん まいたけ だいこん はくさい たくあん				
	み ど り	こめ さとう	こめコパン あぶら ホワイトルウ じゃがいも	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも				
	き								
こ ん だ て	26 ゆかりあえ あきさけのもみじやき ごはん うちまめの みそしる	27 かいそうサラダ とりのオープンやき ソーダゼリー ごはん あぶらあげの みそしる 西郷田小リクエスト献立	28 ごもくにまめ にしんのてりに ごはん しろみそいり にくだんこじる	29 ごまあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん さつまじる	30 ミートペンネ ほうれんそうオムレツ ごはん パンパキン とうにゅう ポタージュ				
	エネルギー たんぱく質 塩分	小 623 kcal 中 730 kcal 小 29.9 g 中 32.8 g 小 1.7 g 中 2.1 g	小 647 kcal 中 750 kcal 小 25.6 g 中 29.3 g 小 2.1 g 中 2.3 g	小 649 kcal 中 768 kcal 小 28.2 g 中 33.3 g 小 2.2 g 中 2.7 g	小 613 kcal 中 721 kcal 小 24.9 g 中 28.6 g 小 2.3 g 中 2.3 g				
	あ か	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ わかめ うちまめ みそ にんじん キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	ぎゅうにゅう とりこ わかめ こんぶ のり かまぼこ みそ とうふ あぶらあげ キャベツ こんにやく コーン えのきたけ だいこん にんじん たまねぎ しょうが	ぎゅうにゅう にしん だいず ひじき みそ さつまあげ とりこ あぶらあげ かまぼこ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ねぎ こまつな レモン しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ とうふ みそ たまねぎ れんこん ビーマン しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん ごぼう ねぎ まいたけ こんにやく				
	み ど り	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ゼリー	こめ あぶら さとう ごま さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりこ とうにゅう コーン ほうれんそう にんにく しょうが にんじん エリンギ トマト かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー				
	き		こめ あぶら ペンネ オリーブあぶら じゃがいも 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。

給食だよりは三條市ホームページの **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** からご覧になれます。