



令和8年度

10月 きゅうしょくだより

①

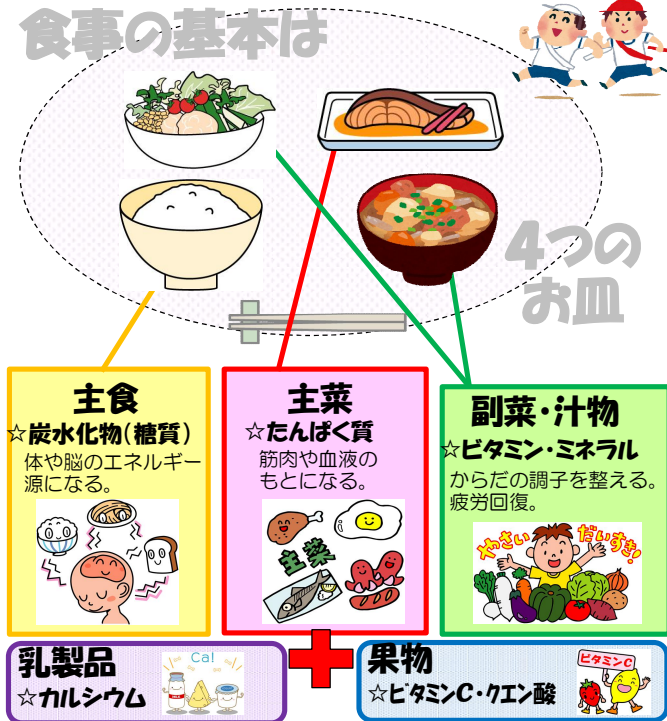
米学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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！

食事の基本は



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年産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	
こんだて		10月の給食予定		目の愛護デー献立		基準		1		2	
		5日(月) 栄中なし		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る とともに、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) 主菜(しゅさい)		くきわかめのサラダ さといもコロッケ		きりほしナムル ギョーザ	
		15日(木) 栄中1年なし				主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)		きのこごはん みそけんちん じる		ごはん マーボー 豆腐	
		16日(金) 栄北小なし 栄中1年なし				小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.5-31.6 g 中 27.0-41.6 g 小 2 g未満 中 2.5 g未満		小 585 kcal 中 730 kcal 小 18.2 g 中 21.4 g 小 3.4 g 中 3.9 g		小 687 kcal 中 813 kcal 小 24.7 g 中 28.1 g 小 2.2 g 中 2.9 g	
エネルギー	22日(木) 栄中央小4年なし				体を成長させるものになる食品		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 みそ ハム とうふ		
塩分	28日(水) 栄中央小1・2年なし				体のちようしをとるのえる食品		にんじん たまねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ きぬきや なめこ ひらたけ エリンギ あわびたけ しいたけ		にんじん キャベツ にんにく しょうが にら きりしまいたいこん こまつな チンゲンサイ たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ もやし		
あか					体をうごかすエネルギーのものになる食品		ごはん さといも パンこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		ごはん こむぎこ パンこ さとう こま ごまあぶら かたくりこ		
みどり											
き											
こんだて		5 はるさめとこまつなのあまずあえ あきざけのもみじやき		6 ツナサラダ ウインナーケチャップソース		7 みそドレサラダ ニジンのてりに		8 ごまネーズあえ ひじきそばろどんのぐ		9 めによいサラダ レバーのカレーじょうゆあえ	
		小 625 kcal 中 703 kcal 小 25.7 g 中 31 g 小 1.6 g 中 2 g		小 643 kcal 中 806 kcal 小 28.4 g 中 35.3 g 小 2.9 g 中 3.9 g		小 606 kcal 中 712 kcal 小 25.1 g 中 28.8 g 小 2.1 g 中 2.4 g		小 709 kcal 中 837 kcal 小 26.6 g 中 31.1 g 小 1.9 g 中 2.2 g		小 608 kcal 中 727 kcal 小 25.3 g 中 29.6 g 小 2.3 g 中 2.6 g	
										目によい献立	
エネルギー	625 kcal 703 kcal		643 kcal 806 kcal		606 kcal 712 kcal		709 kcal 837 kcal		608 kcal 727 kcal		
たんぱく質	25.7 g 31 g		28.4 g 35.3 g		25.1 g 28.8 g		26.6 g 31.1 g		25.3 g 29.6 g		
塩分	1.6 g 2 g		2.9 g 3.9 g		2.1 g 2.4 g		1.9 g 2.2 g		2.3 g 2.6 g		
あか	ぎゅうにゅう サケ ハム とうふ ぶたにく		ぎゅうにゅう ウインナー マグロ ベーコン とりにく とうにゅう		ぎゅうにゅう ニシン かつおぶし ハム みそ ぶたにく チーズ		ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく ぶたにく ハム あつあげ みそ		ジョア ぶたレバー とりにく ハム かつおぶし とうふ たまご		
みどり	にんじん こまつな もやし コーン はくさい きぬきや ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ		にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ エリンギ		にんじん キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ まいたけ きぬきや しいたけ		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		にんじん いんげん こまつな もやし たまねぎ たけのこ しいたけ		
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう はるさめ あぶら かたくり		こめこパン さとう あぶら さつまいも くり ルウ		ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら ごまあぶら		ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま さといも		ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



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

②



栄養給食共同調理場
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！

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。



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。

給食に使われている三条産農産物

10月の三条産品



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よう！

	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、どれもと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 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	14 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バーベキューソースのため ごはん わかめのみそしる	15 だいこんのパンパンシー あきのシューマイ ちゅうかめん しょうがじょうゆラーメンスープ	16 おからサラダ カマスのしょうがやき ごはん さつまいもじる
エネルギー		小 637 kcal 中 756 kcal	小 598 kcal 中 709 kcal	小 584 kcal 中 755 kcal	小 635 kcal 中 752 kcal
たんぱく質		小 23.6 g 中 27.7 g	小 24 g 中 27.4 g	小 28.3 g 中 35.2 g	小 30.2 g 中 35.5 g
塩分		小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 1.6 g 中 2 g
あか		ぎゅうにゅう サバ ちくわ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なた	ぎゅうにゅう カマス おから マグロ とうふ ぶたにく みそ
みどり		にんじん だいこん 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 たまねぎ れんこん エリンギ いんげん にんにく きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ぶなしめじ きゅうり だいこん もやし ほうれんそう ねぎ にんにく たけのこ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ コーン だいこん ごぼう まいたけ ねぎ いんげん
き		ごはん かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ちゅうかめん かたくりこ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも
こんだて	19 コーンおひたし サンマのかばやき ごはん あきのとうにゅうみそしる 食育の日	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 ごもくにまめ アカウオのさいきょうやき ごはん かきたまじる	22 きりざい ぶつカツ ごはん きのこたっぷりじる	23 なし チーズいりふくじんあえ むぎごはん さつまいものチキンカレー
エネルギー	小 651 kcal 中 816 kcal	小 633 kcal 中 745 kcal	小 576 kcal 中 700 kcal	小 617 kcal 中 731 kcal	小 655 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 32 g	小 26.8 g 中 30.9 g	小 27.8 g 中 34.2 g	小 21.6 g 中 25.2 g	小 21.5 g 中 24.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう サンマ かまぼこ あぶらあげ ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう アカウオ みそ だいず こんぶ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき なつとう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず とりにく チーズ
みどり	にんじん しょうが こまつな もやし コーン だいこん れんこん かぼちゃ はくさい ねぎ まいたけ	にんじん いよかん なつみかん 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 ごぼう たまねぎ きくらげ こまつな	にんじん もやし だいこん のぎわな こまつな えのきたけ ぶなしめじ なめこ	にんじん たまねぎ まいたけ えだまめ しょうが にんにく りんご きゅうり しそ キャベツ だいこん なす れんこん なし
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	ごはん くるまふ パンこ かたくりこ あぶら ごま さといも	むぎごはん さつまいも あぶら ルウ ごま ごまあぶら
こんだて	26 だいこんサラダ こうやどうふのあげにどんのぐ ごはん カロテンみそしる	27 ミートペンネ ほうれんそうオムレツ コーンライス パンプキンポタージュ	28 ひじきのカレーいため ししゃもフライ ごはん にくじゃが	29 ラーメンサラダ あつあげいりブルコギ ごはん ちゅうか わかめスープ	30 パンプキンサラダ おばけかぼちゃのハンバーグ キャロットピラフ はくさいのコンソメスープ
エネルギー	小 613 kcal 中 721 kcal	小 665 kcal 中 807 kcal	小 636 kcal 中 784 kcal	小 630 kcal 中 743 kcal	小 591 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 23 g 中 26.2 g	小 22 g 中 26.3 g	小 25.8 g 中 31.8 g	小 25 g 中 28.5 g	小 18.6 g 中 24.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく マグロ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご だいず ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき ぶたにく	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく ハム なた わかめ ベーコン	ヨーグルト とりにく ぶたにく ハム ウインナー
みどり	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが たけのこ きくらげ だいこん きゅうり こまつな キャベツ コーン かぼちゃ ぶなしめじ	にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ エリンギ にんにく トマト バセリ かぼちゃ マッシュルーム	にんじん アスパラガス コーン たまねぎ いんげん	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 パプリカ たまねぎ トマト マッシュルーム しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり ほしごどう はくさい ブロッコリー
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん マカロニ オリーブオイル さとう ルウ あぶら	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	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 あぶら ノンエッグマヨネーズ 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。