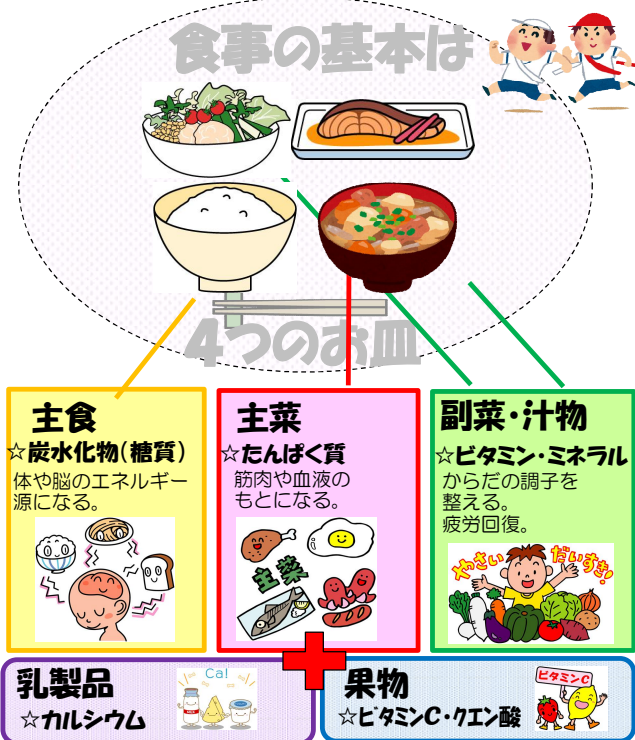


スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋です。「からだ」も「心」も実りの秋になるよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

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。



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 10月19日(月) 長沢小なし 森町小なし 10月26日(月) 大浦小なし 飯田小なし 10月28日(水) 飯田小4年なし	目の愛護デー献立 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けるとともに、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。 	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 小 631 kcal 中 830 kcal 小 20.5 g 中 27.0 g 小 31.6 g 中 41.6 g 小 2.0 g未満 中 2.5 g未満 体を成長させるものになる食品 体のちよよしをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	1 のりずあえ ブルコギふういため 牛乳 ごはん ごんさいのごまみそじる 小 616 kcal 中 725 kcal 小 27.7 g 中 31.8 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のりとうふ あぶらあげ みそ たまねぎ もやし にんじん にんにくから こまつな キャベツ コーン なぎ дайこん れんこん ごぼう つきこん こめ あぶら かたくりこ さとう ごま あぶらさとう ぎゅうにゅう ぶたにく なたと しゅうまい しょうが にんにく にんじん もやし メンマ なぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごま あぶらさとう ホットケーキミックス ごまあぶら	2 てづくりしゅうまいまん こまつなのちゅうかさサラダ 牛乳   ちゅうかめん しょうがじょうゆラーメン 小 623 kcal 中 712 kcal 小 23.8 g 中 26.6 g 小 2.7 g 中 3.0 g ぎゅうにゅう ぶたにく なたと しゅうまい しょうが にんにく にんじん もやし メンマ なぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ちゅうかめん しゅうまいのかわ ごま あぶらさとう ホットケーキミックス ごまあぶら
エネルギーたんぱく質塩分					
あかみどりき					
こんだて	5 しおこんぶあえ れんこんハンバーグ わふうソース 牛乳 ごはん うちまめのみそじる 小 612 kcal 中 719 kcal 小 24.5 g 中 27.7 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ うちまめ みそ れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん дайこん ごぼう なぎ こまつな こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	6 ごもくはるさめいたため さといもコロッケ 牛乳 わかめごはん なめこのちゅうかスープ 小 684 kcal 中 804 kcal 小 20.3 g 中 22.9 g 小 2.5 g 中 2.7 g ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコンとうふ とりにく わかめ もやし にんじん たけのこ になしょうが にんにく なぎ えのきたけ たまねぎ こまつな こめ さといも パンこ あぶらさといも はるさめ	7 おかかマヨあえ カマスのしょうがやき 牛乳 ごはん あきやさいのもの 小 615 kcal 中 728 kcal 小 27.3 g 中 32.1 g 小 1.7 g 中 2.1 g ぎゅうにゅう カマス かつおぶし とりにく あつあげ かまぼこ しょうが こまつな キャベツ もやし りんご にんじん れんこん にんにく しいたけ つきこん いんげん こめ さとう ノンエッグマヨネーズ かつまいも	8 なし チーズいざふくじんづけあえ 牛乳 むぎごはん さつまもとのおまめカレー 小 648 kcal 中 772 kcal 小 23.9 g 中 27.5 g 小 2.6 g 中 3.1 g ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにくに トマト りんご ふくじんづけ キャベツ こまつな きゅうり なし こめ おぎ さつまもち あぶらごま カレーウイダー ごまあぶら	9 めによいサラダ レバーとポテトのケチャップあえ ジョアブルーベリー ごはん かぼちゃのどんじる 小 639 kcal 中 759 kcal 小 27.5 g 中 32.3 g 小 1.9 g 中 2.2 g ジョア ぶたレバー とりにく だいず ツナ ぶたにく あつあげ みそ ほうれんそう キャベツ にんじん パプリカ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ごぼう こめ かたくりこ あぶらさといも
エネルギーたんぱく質塩分					
あかみどりき					

★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8年度

10月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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、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	13	かいそうサラダ かつおのソースたれカツ	14	れんこんのうめマヨあえ ぶたにくのしぐれに	15	ゆかりあえ ハンバーグケチャップソース	16	きりぼしだいこんの カレーいため いかのかりんあげ	
	～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。									
										
エネルギー		小 610 kcal 中 726 kcal		小 628 kcal 中 707 kcal		小 664 kcal 中 750 kcal		小 645 kcal 中 759 kcal		
たんぱく質		小 26.8 g 中 31.3 g		小 27.0 g 中 28.7 g		小 25.8 g 中 27.0 g		小 30.6 g 中 35.2 g		
塩分		小 2.0 g 中 2.3 g		小 1.8 g 中 2.0 g		小 1.8 g 中 2.0 g		小 2.1 g 中 2.5 g		
あか		ぎゅうにゅう かつお かいそうミックス ツナ ぶたにく どうふ		ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ		ぎゅうにゅう とり ぶたにく		ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうふ あぶらあげ たまご みそ		
みどり		キャベツ きゅうり にんじん だいこん つきこん なめこ ねぎ		ごぼう れんこん こまつな キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん つきこん しいたけ ねぎ		たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんじん ゆかり たまねぎ ブロッコリー こまつな きゅうり		しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん ビーマン にんにく こまつな えのきたけ		
き		こめ さとう あぶら ごま パンこ ごまあぶら さといも		こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		こめ さつまいも さとう ごま バター じゃがいも ホワイトルウ		こめ かたくりこ こめ あぶら じゃがいも さとう		
こんだて	19	ごまだれサラダ にしんのてりに	20	ごもくにまめ とりにくのおこうじやき	21	コーンおひたし さんまのかばやき	22	ヨーグルトあえ ブルーベリーソース ぎょうざ	23	なっとうのごさいあえ ふかつ
エネルギー	小 610 kcal 中 728 kcal	小 600 kcal 中 702 kcal	小 661 kcal 中 793 kcal	小 674 kcal 中 805 kcal	小 602 kcal 中 718 kcal					
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.3 g	小 23.6 g 中 26.9 g	小 27.3 g 中 32.2 g	小 27.2 g 中 31.6 g	小 22.5 g 中 26.1 g					
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.7 g 中 2.1 g					
あか	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず ちくわ みそ	ぎゅうにゅう さんま みそ かつおぶし ぶたにく あつあげ どうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご なと ヨーグルト とりにく	ぎゅうにゅう なっとう ひじき どうふ あぶらあげ					
みどり	キャベツ こまつな きゅうり コーン だいこん にんじん はくさい しめじ つきこん いんげん	にんじん こんにやく しいたけ いんげん だいこん えのきたけ こまつな ごぼう	ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ にんじん れんこん ごぼう まいたけ しいたけ ねぎ	にんじん たまねぎ はくさい メンマ きくらげ おうとう しょうが にんにく キャベツ みかん バイリン りんご にら	こまつな にんじん たくあん まいたけ だいこん ごぼう なめこ ねぎ					
き	こめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	こめ さとう じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま	こめ おぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら ブルーベリージャム	こめ ふ パンこ あぶら さとう さといも ごま					
こんだて	26	いそだれあえ カレーのたつたあげ	27	ツナサラダ ウインナーカレーソース	28	たくあんナムル とりにくのやくみソース	29	ごまあえ さけのもみじやき	30	チーズいりひじきマリネ ほうれんそうオムレツ
エネルギー	小 605 kcal 中 716 kcal	小 644 kcal 中 809 kcal	小 673 kcal 中 794 kcal	小 619 kcal 中 732 kcal	小 657 kcal 中 785 kcal					
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.9 g	小 28.5 g 中 35.1 g	小 27.0 g 中 31.1 g	小 24.9 g 中 29.5 g	小 23.5 g 中 27.5 g					
塩分	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 3.0 g					
あか	ぎゅうにゅう かれい のり みそ どうふ とりにく	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あさり ベーコン どうふ わかめ	ぎゅうにゅう さけ みそ ちくわ どうふ もずく かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご ひじき チーズ かまぼこ とりにく どうにゅう					
みどり	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう つきこん ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ こまつな にんじん コーン にんにく しょうが しめじ トマト	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん たくあん まいたけ えのきたけ たまねぎ	にんじん こまつな キャベツ えのきたけ しらす	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ かぼちゃ コーン マッシュルーム					
き	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま さつまいも	こめ パンこ さとう カレールウ あぶら じゃがいも ハヤシルウ バター	こめ かたくりこ こめ あぶら ごまあぶら ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こめ あぶら さとう ホワイトルウ					