



収穫の喜びを味わおう!



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勞や想いを知ること、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。

輸送距離が短く済むため、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。

三条市の給食は地場産物がいっぱい!



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。地元で採れる旬の農作物は、新鮮で栄養価が高く、味も抜群です。ご家庭でも、近所の直売所や定期市、スーパーの地場産物コーナーなどを利用して、安心・安全・新鮮な食材を、たっぷり食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

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...栄地区
- 豚肉...下田地区
- お米...三条市全体



他にもたくさんあります。

	月	火	水	木	金	
こんだて ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	11月の三条産品 ぶたにく さつまいも さといも キャベツ ねぎ だいず だいこん かぶ なし こめ(コシヒカリ) こまつな ほうれんそう 給食のお米が新米になります!			三条市の給食のお米は、より安全な方法で育てられた「特別栽培米」を使用しています。		
	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの) ごはん よしのじる			1 ゆかりあえ さかなどだいずとポテのごまがらめ ヨーグルト ごはん よしのじる		
こんだて ドリンクタイム エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	11月の給食の予定 【一ノ木戸小学校】 8日(金) スマイルなし 20日(水)・22日(金) 年長交流給食 26日(火) 全校なし(弁当の日)			5 ごまつなとれんこんのソテー ホツケのしおやき ごはん あすかじる		
	6 パンサンスー シュウマイ(2こ) ごはん だいこんとあつあげのオイスターニ		7 うまいカサラダ なしく(くだもの) むぎごはん もりのハヤシソース		8 パンパンジー かにたまのあますあんかけ ごはん キムチチゲなべ	
	ぎゅうにゅう 小 592 kcal 中 699 kcal 小 25.9 g 中 30.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g		ぎゅうにゅう 小 674 kcal 中 829 kcal 小 25.7 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g		ぎゅうにゅう 小 671 kcal 中 794 kcal 小 22.9 g 中 26.5 g 小 2.5 g 中 2.7 g	
	ぎゅうにゅう ほっけ ベーコン とりにく みそ にんじん たまねぎ れんこん こまつな エリンギ コーン はくさい みずな ねぎ しいたけ ごはん あぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ にんじん たまねぎ きゅうり もやし だいこん チンゲンサイ しょうが にんにく まいたけ ごはん パンこ かたくりこ マロニー さとう ごまあぶら		ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ ジョア たまご かに とりにく やきどうふ ぶたにく こんぶ にんじん きゅうり もやし はくさい いら ねぎ にんにく えのきたけ だいこん しょうが たけのこ しいたけ ごはん あぶら さとう かたくりこ こめ ごま	
	小 592 kcal 中 699 kcal 小 25.9 g 中 30.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g		小 674 kcal 中 829 kcal 小 25.7 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g		小 671 kcal 中 794 kcal 小 22.9 g 中 26.5 g 小 2.5 g 中 2.7 g	
	小 592 kcal 中 699 kcal 小 25.9 g 中 30.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g		小 674 kcal 中 829 kcal 小 25.7 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g		小 671 kcal 中 794 kcal 小 22.9 g 中 26.5 g 小 2.5 g 中 2.7 g	
	小 592 kcal 中 699 kcal 小 25.9 g 中 30.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g		小 674 kcal 中 829 kcal 小 25.7 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g		小 671 kcal 中 794 kcal 小 22.9 g 中 26.5 g 小 2.5 g 中 2.7 g	
	小 592 kcal 中 699 kcal 小 25.9 g 中 30.4 g 小 3.2 g 中 3.9 g		小 674 kcal 中 829 kcal 小 25.7 g 中 31.5 g 小 2.4 g 中 2.8 g		小 671 kcal 中 794 kcal 小 22.9 g 中 26.5 g 小 2.5 g 中 2.7 g	

★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。



お米のよさを見直そう!

日本では、昔から米を中心とした食事をしてきました。それは、健康によい食事として世界で注目されています。成長や健康に必要な丁度よいごはんの量は、**低学年: 150g・中学年: 180g・高学年: 200g・中学生: 220g**くらいです。ごはんをしっかり食べて、イキイキ活躍できる健康な体を作りましょう。

米にはどんな栄養があるの?

米には、からだを動かすエネルギーのもととなる**炭水化物**が豊富です。ほかに、**たんぱく質**や**ミネラル**などがバランスよく含まれています。ぬかや胚芽に多い**ビタミンB1**は、精白米になると減少するので、豚肉や大豆などのおかずで補いましょう。三条市の給食のお米は、栄養を残した**七分づき米**です。



どんなおかずとも相性バッチリ!

和・洋・中どんなおかずにも合うのが「ごはん」です。また、どのおかずもごはんと一緒に食べることで、栄養のバランスがよくなります。さらに、ごはんとおかずを口の中で混ぜ合わせることで、食感や食味の幅が広がり、より味わい深くなります。

たんぱく質
牛乳110mlと同じだけ含まれているよ。



食物繊維
りんご1/3個分と同じだよ。

減塩ポイント
★きんぴら…ごまやとうがらしの薬味をきかせて、おいしく減塩!
★カロテンみそ…たっぷりとしただし汁に、カリウムの多い野菜がたっぷり!

ごはん1杯分 150g

11月24日は和食の日

11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。健康的なその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中から熱い注目を集めています。三条市の学校給食では、11月25日に「和食の日献立」を行います。おいしい三条産の食材を使った和食を味わいましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	11 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん うちまめいりみそしる	12 きんぴらごぼう さばのおろしソース ごはん カロテンみそしる 減塩献立	13 だいずのごまネーズサラダ いかのカレーテリヤキ ごはん かぶのそぼろに	14 くわわかめのサラダ とりのからあげ ごはん けんちんじる	15 ダブルポテトサラダ カマスのさいきょうやき あおりんごせりー ごはん せきはんごましお すましじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 641 kcal 中 753 kcal	小 714 kcal 中 854 kcal	小 572 kcal 中 835 kcal	小 644 kcal 中 754 kcal	小 569 kcal 中 685 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.5 g	小 24.5 g 中 28.3 g	小 25.1 g 中 36.7 g	小 24.4 g 中 28.5 g	小 22.2 g 中 27.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば あつあげ みそ	中のみぎゅうにゅう いか だいず あつあげ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく くわわかめ かまぼこ あぶらあげ	かます ハム チーズ かまぼこ とうふ とりにく みそ
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく まいたけ たけのこ きゅうり キャベツ みかん だいこん こまつな ねぎ	にんじん だいこん ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん しょうが キャベツ こまつな たまねぎ かぶ いんげん たけのこ しいたけ	にんじん しょうが キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ まいたけ しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん こまつな ねぎ しいたけ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん さとう ごま かたくりこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	せきはん ごま さとう じゃがいも あずき さつまいも ノンエッグマヨネーズ ゼー
こんだて	18 かぶのこんぶづけ とりにくとれんごんのあますあん ごはん なめこのスープ	19 おからのツナマヨ シャケ・うめぼし やきり *セルフおにぎりにしよう ごはん さといものごまみそに 食育の日・旬を食べよう	20 かぶとチーズのサラダ なし(くだもの) むぎごはん れんこんカレー	21 きりぼしだいごんのあえもの しろみざかなのごまだれかけ ごはん かきたまじる	22 だいこんサラダ ひじきそぼろどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん あきのみかくじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 661 kcal 中 779 kcal	小 642 kcal 中 764 kcal	小 690 kcal 中 824 kcal	小 616 kcal 中 732 kcal	小 634 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29 g	小 24.9 g 中 29.8 g	小 22.1 g 中 25.7 g	小 24.9 g 中 29 g	小 26.3 g 中 31.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう のり さけ おから まぐろ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム カッテージチーズ	ぎゅうにゅう たら ハム とうふ わかめ たまご	ぎゅうにゅう のむヨーグルト さけ だいず ひじき まぐろ ハム みそ
みどり	にんじん れんこん えだまめ きゅうり かぶ はくさい ねぎ えのきたけ なめこ	うめ にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん しょうが まいたけ いんげん たけのこ	にんじん たまねぎ れんこん しょうが にんにく ぶなしめじ えだまめ かぶ きゅうり キャベツ らっきょう なし	にんじん ほうれんそう コーン きりぼしだいごん たまねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ	にんじん しょうが だいこん こまつな コーン はくさい ねぎ ぶなしめじ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ さといも さとう ごま	むぎごはん あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう	むぎごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも
こんだて	25 ごまあえ いわしのうめ てっかみそ ごはん さわにわん 和食の日献立	26 のりナッツあえ とくせいれんこんメンチカツ いりこなめし あさりいりみそしる	27 ごまツナサラダ とりにくのピリからやき ござかな ごはん ちゃんぽんスープ	28 なつとうのごさいあえ ししゃものいそべあげ ごはん はくさいなべ	29 だいずとひじきのサラダ りんご ごはん さけときこのクリームソース
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 652 kcal 中 772 kcal	小 - kcal 中 841 kcal	小 515 kcal 中 768 kcal	小 625 kcal 中 796 kcal	小 582 kcal 中 692 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.5 g	小 - g 中 30.6 g	小 25.7 g 中 37.6 g	小 25.2 g 中 31.9 g	小 20.9 g 中 24.7 g
塩分	小 3.1 g 中 3.5 g	小 - g 中 3.3 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう だいず みそ いわし こんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく あさり とうふ みそ のり	中のみぎゅうにゅう とりにく まぐろ チーズ かたくいわし なるとう いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのり ひじき なつとう やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ひじき だいず ちくわ チーズ さけ
みどり	にんじん ごぼう しょうが もやし うめ キャベツ ほうれんそう しいたけ えのきたけ きりぼしだいごん えのきたけ	にんじん だいこん たまねぎ れんこん キャベツ もやし コーン だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな キャベツ たら ねぎ もやし たけのこ きくらげ	にんじん もやし だいごん のぎわな はくさい みずな ねぎ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり キャベツ りんご
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら アーモンド	ごはん ごまあぶら あぶら さとう	ごはん こむぎこ あぶら ごま	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パター 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。