



令和4年度

10月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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」も爽やかな秋になるよう、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



主食

☆炭水化物(糖質)

体や脳のエネルギー源になる。



主菜

☆たんぱく質

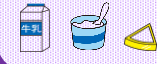
筋肉や血液のもとになる。



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。



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。



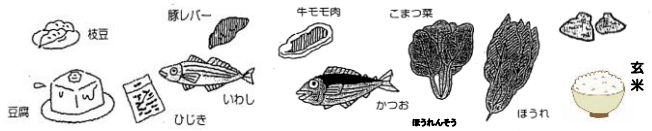
4つのお皿

！貧血に注意！

成長期や運動している人は、他の人よりも鉄分が多く必要です。不足すると貧血になり、めまい、だるさ、疲れなどの症状が現れることもあります。毎食バランスよく食べる、鉄分を多く含む食材を食べるなど心がけましょう。

～鉄分の多い食材～

あさり、しじみ



もぎもぎ！旬のおさかな通信 今月は「さんま」

さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、日本では昔から秋になると庶民の食卓に並んでいたそうです。産地は冷たい海で、日本では北海道や宮城県、岩手県などの太平洋側で水揚げされたものが多く店頭に並びます。脂ののっている9月～10月が最もおいしい時期です。栄養面では、たんぱく質の他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、かば焼き、煮つけなど、いろいろな料理で味わってください。



	3	4	5	6	7
こんだて	きりぼしナムル ギョウザ	フレンチサラダ ひじきりりとくせいハンバーグ	わふうマカロニサラダ イブシのしょうがに	くわかめのサラダ さつまいもクロック	ヨーグルトあえ まめじゃこサラダ
エネルギー	小 699 kcal 中 828 kcal	小 735 kcal 中 903 kcal	小 629 kcal 中 743 kcal	小 636 kcal 中 729 kcal	小 724 kcal 中 864 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.7 g	小 30.1 g 中 36.3 g	小 23.8 g 中 27.7 g	小 20.4 g 中 22.6 g	小 22.3 g 中 25.8 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく とりく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ふたにく おから ベーコン こやどうふ マグロ ひじき とうにゅう	ぎゅうにゅう イワシ だいず とりく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ くわかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず カタクチイワシ ヨーグルト なまクリーム
みどり	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが もやし にら きりぼしだいこん きゅうり たけのこ こまつな チンゲンサイ ねぎ にんにく しいたけ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン プロックロー エリンギ	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん ぶなしめじ まいたけ たけのこ まいたけ キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ きぬさや	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もも まいたけ えだまめ りんご きゅうり フルベリー キャベツ コーン パナナ みかん バイン
き	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	こめこパン バンこ さとう あぶら さつまいも こめこ	ごはん さとう マカロニ くるまふ ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう さつまいも パンこ こむぎこ ごまあぶら	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう ぜり
こんだて	10	11	12	13	14
こんだて	スポーツの日	グリーンサラダ レバーとポテのケチャップがらめ	だいこんのちゅうかサラダ さつまいものごまだんご	さつまいものごまあえ イカのみそやき	しらたまとほうれんそうのごまあえ ぶたにくとごぼちゃのあげがらめ
エネルギー	小 714 kcal 中 843 kcal	小 712 kcal 中 897 kcal	小 645 kcal 中 739 kcal	小 - kcal 中 857 kcal	
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.3 g	小 26.2 g 中 32.8 g	小 28.1 g 中 30.4 g	小 - g 中 30.5 g	
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 3 g	小 - g 中 3.5 g	
あか	ジョア ふたレバー マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう とうにゅう わかめ ハム なると ふたにく みそ	ぎゅうにゅう イカ みそ ちくわ かまぼこ とうふ チーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ふたにく とうふ	
みどり	にんじん しょうが パセリ ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん だいこん キャベツ にら ねぎ もやし しょうが にんにく コーン きくらげ たけのこ	にんじん いんげん ぶなしめじ だいこん はくさい こまつな えのきたけ なめこ	にんじん まいたけ しょうが かぼちゃ えだまめ ほうれんそう たまねぎ こまつな えのきたけ	
き	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ちゅうかめん さつまいも しらたまこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ごはん さとう さつまいも ごま	ごはん くり さとう かたくりこ あぶら くるまふ しらたまちごま	

★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](#) からご覧いただけます。



令和4年度

10月 きゅうしょくだより



一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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。



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、スーパーの地産産物コーナーなどで探してみてくださいね！



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。

	月	火	水	木	金
こんだて	17 ブロッコリーのこんぶづけ カマスのてりやき 牛乳	18 チーズいりひじきサラダ チリコンカーネ 牛乳	19 はくさいづけ サンマのうめ 牛乳	20 だいずのいそに サバのおろしソース 牛乳	21 きりざい ぶつカツ 牛乳
エネルギー	小 607 kcal 中 718 kcal	小 665 kcal 中 791 kcal	小 633 kcal 中 754 kcal	小 646 kcal 中 785 kcal	小 620 kcal 中 756 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.5 g	小 26.9 g 中 31.2 g	小 26.8 g 中 31.5 g	小 26.4 g 中 31.8 g	小 21.8 g 中 25.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう カマス こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ウインナー ひじき ちくわ チーズ	ぎゅうにゅう サンマ かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう サバ ひじき だいず さつまあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ひじき なつとう とうふ ぶたにく
みどり	にんじん キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん はくさい にんにく しょうが	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ マッシュルーム パセリ	にんじん うめ にんじん きゅうり はくさい だいこん しょうが しそのみ ごぼう ねぎ まいたけ いんげん なし	にんじん だいこん いんげん たまねぎ ほうれんそう	にんじん もやし だいこん のぎわな はくさい こまつな ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ
き	ごはん さとう さといも あぶら ごま	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん くるまふ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう かたくりこ
こんだて	24 10月の給食の予定 14日(金) 一ノ木戸小なし 24日(月) 一ノ木戸小・ 第二中なし	25 ごまネーズあえ ひじきそぼろどんのぐ 牛乳	26 ひじきとだいずのツナサラダ マーレードチキン 牛乳	27 きゅうりのちゅうかふうばいりてあえ 牛乳	28 いそかあえ あきざけのみみじやき 牛乳
エネルギー		小 758 kcal 中 894 kcal	小 719 kcal 中 852 kcal	小 634 kcal 中 760 kcal	小 642 kcal 中 756 kcal
たんぱく質		小 28.6 g 中 32.7 g	小 26.8 g 中 31 g	小 22.7 g 中 27.2 g	小 27.2 g 中 32.1 g
塩分		小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか		ぎゅうにゅう だいず ひじき マグロ みそ とりにく あぶらあげ ぶたにく とうにゅう マグロ ウインナー	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず マグロ ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう サケ かまぼこ のり だいず あつあげ みそ
みどり		にんじん しょうが きゅうり キャベツ こまつな コーン だいこん れんこん はくさい ねぎ まいたけ	にんじん パセリ きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ にんにく いんげん きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ なし	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ねぎ えのきたけ
き		むぎごはん あぶら さとう じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん マーレードジャム かたくりこ ごま あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さといも
こんだて	31 パンキンサラダ おばけかぼちゃのハンバーグ のむヨーグルト	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 「さつまいも」	10月の三条産品	
エネルギー	小 727 kcal 中 869 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal		なし こまつな ほうれんそう ねぎ	
たんぱく質	小 22.5 g 中 26.9 g	小 20.7-31.9g g 中 27.0-41.6g g		こめ キャベツ	
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.0g未満 g 中 2.5g未満 g		給食のお米は、 三条産コシヒカリです。	
あか	ヨーグルト とりにく ぶたにく ハム ウインナー	体を成長させるものになる食品			
みどり	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー トマト にんにく しょうが ほしごどう はくさい かぼちゃ きゅうり マッシュルーム	体の調子をとのえる食品			
き	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧いただけます。

★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。