



令和5年度

10月 きゅうしよくだより 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。



主食
☆炭水化物(糖質)
体や脳のエネルギーになる。

食事の基本は

4つのお皿

主菜 ☆たんぱく質
筋肉や血液のもとになる。

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。

乳製品
☆カルシウム
丈夫な骨をつくる。

果物
☆ビタミン・クエン酸
緊張やストレスを和らげる。

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～

今月の給食の予定

13日(金) 一ノ木戸小なし
23日(月) 一ノ木戸小なし、第二中なし

のぞいてみよう 世界の給食
第4回 韓国のスクールランチ

日本のおとなり韓国。韓国料理が好きという人も多いのではないのでしょうか。観光地としても人気の韓国の子どもたちは、どんな給食を食べているのかな。

韓国料理といえば「キムチ」が一番に思い浮かべる人も多いでしょう。給食にもほぼ毎日キムチが出ます。シッパンというへこみのあるプレート皿に盛り付けるのが一般的。主食は日本と同じく米で、雑穀米が多いそうです。日本と同じく、米や野菜は地域で採れたものを取り入れているそうです。(そうだったのか!給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	2 きゅうりのちゅうかふうはいにくあえ 牛乳 ぶたにくとあきやさいの BBQいため なし	3 きりぼしナムル 牛乳 ぎょうざ	4 しらたきのツルツルいため 牛乳 いわしのしょうがに みかんゼリー	5 だいごんのちゅうかサラダ 牛乳 きっかシューマイ	6 くわわかめのサラダ 牛乳 さつまいもコロツケ
エネルギー	小 606 kcal 中 715 kcal	小 691 kcal 中 822 kcal	小 598 kcal 中 703 kcal	小 657 kcal 中 815 kcal	小 599 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.2 g	小 25.9 g 中 29.8 g	小 24 g 中 27.8 g	小 32.2 g 中 38.9 g	小 20.5 g 中 23.3 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.8 g	小 3 g 中 3.6 g
あか	ぶたにく わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぎょうざ とりにく ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	いわし ベーコン あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく なると とうにゅう みそ ツナ わかめ ぎゅうにゅう	あぶらあげ くわわかめ ハム とりにく とうふ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ さやいんげん にんにく きゅうり うめし だいこん ねぎ えのきたけ なし	きりぼしだいこん こまつな もやし にら にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ	にんじん もやし こまつな とうもろこし こんにゃく だいこん えのきたけ ねぎ	にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし だいこん しょうが にんにく とうもろこし きくらげ メンマ にら ねぎ たまねぎ たけのこしいたけ	にんじん しめじ しいたけ たけのこ しいたけ キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく
き	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら デザート	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら シューマイのかわ さとう	きのこごはん けんちんじる
こんだて	9 スポーツの日 家族で健康習慣 バランスのよい 食事 適度な 運動	10 ひじきとだいずのツナサラダ 牛乳 マーレードチキン	11 ブロccoliのこんぶづけ 牛乳 カマスのてりやき	12 グリーンサラダ 牛乳 レバーとポテトのケチャップがらめ ブルーベリーゼリー	13 コーンびたし 牛乳 とうふとひじきにくのかわりめし
エネルギー	小 630 kcal 中 744 kcal	小 592 kcal 中 697 kcal	小 710 kcal 中 828 kcal	小 - kcal 中 725 kcal	
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.3 g	小 30.6 g 中 35.8 g	小 26.2 g 中 30.3 g	小 - g 中 31.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 - g 中 2.6 g	
あか	とりにく ひじき だいず ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	カマス ハム こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー ツナ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ たまご スキムミルク あさり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ だいこん ブロccoli カラフラワー マッシュルーム	キャベツ にんじん ブロccoli ねぎ とうもろこし だいこん ごぼう こまつな はくさいキムチ	パセリ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ たけのこ しいたけ	しいたけ にんじん さやいんげん しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん こまつな えのきたけ	
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう マーレード じゃがいも	ごはん さとも あぶら ごま	ごはん さとも あぶら さとう デザート	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう デザート	

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。



令和5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。

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。

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。

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、スーパーの地場産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	16 いそかあえ あきざけのみみじやき 牛乳 ごはん とうにゅう じたての わふうじる	17 フレンチサラダ ウインナーカレーソース 牛乳 *パンにはさんでたべよう せわり こめごはん さつまいも シチュー	18 すきこんぶに たまごやき 牛乳 ごはん どんさくじる	19 はくさいづけ いわしのかばやき 牛乳 納豆 なし ごはん さつまいも じる 旬を食べよう献立	20 ごまネーズあえ ひじきそぼろどんのぐ 牛乳 *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん なめこの スープ
エネルギー	小 609 kcal 中 720 kcal	小 657 kcal 中 828 kcal	小 600 kcal 中 708 kcal	小 632 kcal 中 749 kcal	小 626 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 33 g	小 27.4 g 中 33.7 g	小 23.5 g 中 26.7 g	小 24.1 g 中 28.1 g	小 24.7 g 中 28.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	サケ かまぼこ のり ぶたにく なまあげ とうにゅう みそ きゅうにゅう	ウインナー ツナ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	たまご うちまめ こんぶ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	いわし とうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき だいず ツナ とうふ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん ほうれんそう もやし れんこん はくさい ねぎ まいたけ	りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし こまつな にんにく こんにやく	しょうが はくさい きゅうり にんじん たくあん しそのみづけ だいこん こほう ねぎ しめじ なし	にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん はくさい こまつな えのきたけ なめこ
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめごはん あぶら さとう さつまいも ホワイイルウ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	むぎごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	23 振替休業日	24 きりざい ふっかつフライ 牛乳 ごはん とうふと きのこの くずに	25 はるさめとこまつなのあまずあえ 牛乳 ますのさいきょうやき ぶどうのヨーグルト ごはん まめの かくれんぼ じる	26 りんご まめじゃこサラダ 牛乳 むぎごはん さつまいもの チキンカレー	27 だいずのいそに さばのあげだしふう 牛乳 ごはん かきたまじる
エネルギー		小 675 kcal 中 796 kcal	小 633 kcal 中 738 kcal	小 639 kcal 中 760 kcal	小 671 kcal 中 801 kcal
たんぱく質		小 28.2 g 中 32.6 g	小 28.9 g 中 33.5 g	小 21.6 g 中 24.9 g	小 25.6 g 中 29.7 g
塩分		小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか		なつとう ひじき かつおぶし とうふ ぶたにく きゅうにゅう	マス ハム なまあげ だいず みそ ヨーグルト きゅうにゅう	とりにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	さば だいず ひじき さつまいも とうふ たまご きゅうにゅう
みどり		にんじん たくあん のざわなづけ はくさい まいたけ しめじ こまつな こんにやく たけのこ しいたけ	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく えだまめ りんご キャベツ きゅうり	だいこん にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく えのきたけ こまつな
き		ごはん くるまふ こむぎこ パンこ あぶら さとう かたくりこ	ごはん はるさめ さとう さいとも	むぎごはん さつまいも あぶら カレールウ さとう あぶら	ごはん あぶら かたくりこ さとう
こんだて	30 だいこんのツナサラダ 牛乳 こうやとうふのあげにどんのぐ *こめごはんにかけてたべよう ごはん カロテン みそじる	31 パンキンサラダ ハンバーグきのこデミソース 牛乳 ごはん ユーンライス はくさいの コンソメ スープ	基準 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)	フレッシュ通信 ~旬を食べよう!~ 「さつまいも」 下田産のさつまいもは、「越の紅」というブランド ネームで有名です。ホクホク とした食感と、強い甘みが特 徴です。収穫したてでもおい しいですが、貯蔵すると甘み が増して、さらにおいしくな ります。秋から冬にかけて長い 間味わえる食材です。	10月の三条産品 キャベツ ほうれんそう こまつな なし ぶたにく ねぎ 給食のお米は、 三条産コシヒカリ です。
エネルギー	小 617 kcal 中 727 kcal	小 592 kcal 中 730 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.4 g	小 19.3 g 中 23.1 g	小 20.6-21.8 g 中 21.6-22.4 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g		
あか	こうやとうふ とりにく ツナ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	ハンバーグ ハム ベーコン のむヨーグルト	体を成長させるものになる食品		
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ えだまめ しょうが だいこん とうもろこし きゅうり かぼちゃ キャベツ ほうれんそう しめじ	とうもろこし たまねぎ エリンギ かぼちゃ きゅうり はくさい にんじん こまつな	体のちよよしをとる食品		
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん あぶら 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。