



## 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	<h3>11月の三条産品</h3> <p>三條市の給食のお米は、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。</p> <p>給食のお米が新米になります!</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) / 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) / 汁物(しるもの)</p> <p>ドリンクタイム</p> <p>前期基準630kcal / 後期823kcal</p> <p>前期基準26.0g / 後期34.0g</p> <p>前期基準2g未満 / 後期2.5g未満</p> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>	<p>1</p> <p>りんご / カリポリチッツサラダ</p> <p>ごはん / とりときのこのクリームソース</p> <p>ドリンクタイム</p> <p>前期 626 kcal / 後期 759 kcal</p> <p>前期 18.2 g / 後期 21.9 g</p> <p>前期 1.9 g / 後期 2.4 g</p> <p>とりにく きゅうり ゆう なまクリーム チーズ ハム</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ こまつな コーン りんご</p> <p>こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パターアーモンド</p>
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						
こんだて	<p>~11月の予定~</p> <p>12日(火) 2学年校外学習</p> <p>25日(月) 2学年校外学習 予備日</p>	<p>5</p> <p>きりぼしだいごんのやきそばふう / いかのみそやき</p> <p>ごはん / けんちんじる</p> <p>ぎゅうりゅう</p> <p>前期 594 kcal / 後期 699 kcal</p> <p>前期 29.2 g / 後期 33.9 g</p> <p>前期 2.2 g / 後期 2.5 g</p> <p>ぎゅうりゅう いか みそ ぶたにく とりにく どうふ あおのり</p> <p>きりぼしだいごん キャベツ にんじん ピーマン だいごん ごぼう ねぎ きぬさや ほししいたけ</p> <p>こめ あぶら さといも</p>	<p>6</p> <p>しおもみやさい / ドライカレー</p> <p>みかん / むぎごはん / ポテトスープ</p> <p>ぎゅうりゅう</p> <p>前期 706 kcal / 後期 833 kcal</p> <p>前期 25 g / 後期 28.6 g</p> <p>前期 2.3 g / 後期 2.5 g</p> <p>ぎゅうりゅう ぶたにく だいご チーズ とりにく</p> <p>えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン こまつな みかん</p> <p>こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも</p>	<p>7</p> <p>ほうれんそうのサラダ / とりにくのレモンソース</p> <p>ごはん / はるさめ / ちゅうか / スープ</p> <p>ぎゅうりゅう</p> <p>前期 689 kcal / 後期 812 kcal</p> <p>前期 25.6 g / 後期 29.7 g</p> <p>前期 2 g / 後期 2.7 g</p> <p>ぎゅうりゅう とりにく ハム どうふ</p> <p>ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい なら ねぎ えのきたけ しなちく</p> <p>こめ でんぶ あぶら さとう はるさめ</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ / さばのしおやき</p> <p>ごはん / だいごんの / そぼろに</p> <p>かみかみ献立</p> <p>前期 663 kcal / 後期 807 kcal</p> <p>前期 24.1 g / 後期 28.3 g</p> <p>前期 2 g / 後期 2.3 g</p> <p>さば ツナ とりにく あつあげ チーズ</p> <p>ごぼう きゅうり にんじん だいごん ほししいたけ たけのこ コーン たまねぎ いんげん</p> <p>こめ ノンエッグマヨネーズ さとう でんぶ あぶら</p> <p>減塩ポイント だしを しっかりとって、 おいしく 減塩!</p>	
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						

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。ほかにも、**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。

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。ヘルシー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、世界中からホットな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。「さんじょこ汁」など、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 たくあんあえ ほっけのしおやき ごはん ごんさいのごま キムチじる	12 だいこんサラダ とりとさつまいものケチャップあえ ごはん なめこのスープ	13 もやしとはるさめのあえもの れんこんパンバーグ オニオンソース ヨーグルト ごはん トマトカレー スープ	14 なつとうのごさいあえ ますのさいきょうやき ごはん すきやき ふうに	15 なし こまつなのじゃこサラダ むぎごはん ハヤシライス
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 636 kcal 後期 753 kcal	前期 692 kcal 後期 815 kcal	前期 594 kcal 後期 831 kcal	前期 675 kcal 後期 796 kcal	前期 595 kcal 後期 728 kcal
たんぱく質	前期 28.4 g 後期 33.6 g	前期 23.7 g 後期 27.3 g	前期 19.9 g 後期 29 g	前期 32.5 g 後期 38.4 g	前期 16.3 g 後期 19.8 g
塩分	前期 2.6 g 後期 3.3 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.6 g 後期 3.1 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう ほっけ ごんさい ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりとく かまぼこ とうふ	後:ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりとく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ます なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ ツナ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ はくさい	だいこん きゅうり にんじん コーン なめこ はくさい えのきたけ こまつな	れんこん たまねぎ もやし きゅうり にんじん キャベツ トマト	だいこん しそのみ たくあん のざわな はくさい にんじん ねぎ まいたけ しゆんぎく	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ りんご こまつな キャベツ なし
き	こめ ごま さいとも	こめ でんぶん さつまいも あぶら さとう	こめ さとう でんぶん パンこ はるさめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	こめ ごま あぶら さとう	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも
こんだて	18 ひじきのごもくに とりにくのしおこうじやき ごはん もずくのみそじる	19 のりナッツあえ さけのてりやき ごはん みそ ワンタン スープ 食育の日・旬を食べよう	20 ゆかりあえ たまごやき かみかみふりかけ ごはん いもにじる	21 ごますあえ ししゃものいそべフライ ごはん はくさいなべ	22 フレンチサラダ ほうれんそうオムレツ デミグラスソース ぶどうヨーグルト ごはん コーン ライス あきのかおり シチュー
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	前期 678 kcal 後期 802 kcal	前期 641 kcal 後期 758 kcal	前期 634 kcal 後期 749 kcal	前期 652 kcal 後期 760 kcal	前期 624 kcal 後期 755 kcal
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 34.6 g	前期 25.4 g 後期 29.6 g	前期 26.8 g 後期 30.9 g	前期 25.9 g 後期 29.4 g	前期 19.6 g 後期 23.4 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 3 g
あか	ぎゅうにゅう とりとく ひじき だいず みそ さつまいも もずく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう ししゃも とりとく ぶたにく とうふ あおのり	たまご とりとく ベーコン チーズ ぶどうヨーグルト ぎゅうにゅう
みどり	にんじん ごぼう いんげん はくさい えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん しなちく もやし ねぎ ほしいいたけ えのきたけ コーン	キャベツ きゅうり にんじん しそ ねぎ ごぼう はくさい ほしいいたけ	きりぼただいこん もやし ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ みずな ほしいいたけ えのきたけ	コーン たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ エリンギ
き	こめ あぶら さとう	こめ さとうアーモンド こむぎこ	こめ さとう でんぶん さいとも ごま アーモンド あぶら	こめ パンこ でんぶん あぶら さとう ごま	こめ こむぎこ さとう あぶら パター さつまいも
こんだて	25 こんぶあえ がれいのやくみソース ごはん さんじょこ じる 和食の日献立	26 スイートポテトサラダ とりとくのごまバターやき ごはん あさりの ミネストローネ	27 こまつなのサラダ いわしのうめ ミルクゼリー さつまいも ごはん はくさいの みそじる	28 かぶのうめあえ さといもコロツケ のりつくだに ごはん だいこんの みそじる	29 りんご チーズいりサラダ むぎごはん ポークカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 636 kcal 後期 754 kcal	前期 747 kcal 後期 883 kcal	前期 530 kcal 後期 772 kcal	前期 625 kcal 後期 737 kcal	前期 629 kcal 後期 768 kcal
たんぱく質	前期 27.1 g 後期 31.9 g	前期 27.2 g 後期 31.6 g	前期 21.2 g 後期 32.6 g	前期 23.3 g 後期 26.9 g	前期 16.4 g 後期 20.1 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2.5 g 後期 2.8 g	前期 2.8 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう がれい こんぶ ぶたにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう とりとく チーズ ハム ベーコン あさり	ぎゅうにゅう いわし とりとく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりとく かつおぶし みそ とうふ あぶらあげ のりつくだに	ぶたにく だいず とりとく チーズ
みどり	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな はくさい	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ トマト	うめ こまつな キャベツ コーン ねぎ にんじん はくさい	たまねぎ かぶ キャベツ コーン うめ だいこん にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン
き	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら くるまふ じゃがいも	こめ パター ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	こめ さつまいも さとう あぶら じゃがいも	こめ さいとも さとう パンこ こむぎこ あぶら	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ 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。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。  
給食だよりは三条市ホームページの「子育て・教育→学校給食」からご覧いただけます。