



# 令和5年度 10月 きゅうしょくだより ①

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。

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

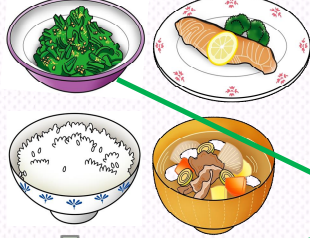
## スポーツをがんばる人の食事

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源になる。

### 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。

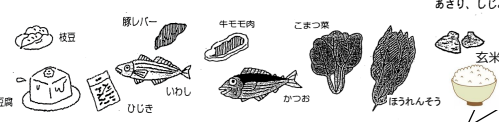
**乳製品**  
☆カルシウム  
丈夫な骨をつくる。

**果物**  
☆ビタミンC・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

23日(月) 振替休業日

### 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」を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 きりぼしだいこんナムル 牛乳 えびぎょうぎ前期2ご後期3ご	3 ごまあえ 牛乳 くるまふのあげに2ご	4 ばいにくあえ 牛乳 ぶたにくのBBQソースいため みかんゼリー	5 のりナッツあえ 牛乳 ますのさいぎょうやき	6 キャロットチーズむしパン 牛乳 わかめサラダ
エネルギー	前期 659 kcal 後期 779 kcal	前期 621 kcal 後期 727 kcal	前期 623 kcal 後期 737 kcal	前期 630 kcal 後期 747 kcal	前期 690 kcal 後期 828 kcal
たんぱく質	前期 25.6 g 後期 29.2 g	前期 24.5 g 後期 28.7 g	前期 28.1 g 後期 32.5 g	前期 31.8 g 後期 37.2 g	前期 29.2 g 後期 34.5 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 3 g 後期 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう えび かまぼこ ぶたにく たいす とうふ みそ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ます かまぼこ こうやとうふ とりく なたまご のり	ぎゅうにゅう ぶたにく なたまご わかめ かまぼこ とうにゅう みそ チーズ
みどり	きりぼしだいこん こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし いら しいたけ たけのこ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな コーン にんにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり うめぼし だいこん えのきだけ ねぎ みかん	にんじん もやし こまつな たまねぎ たけのこ しいたけ きぬさや	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん マンマ いら きくらげ ねぎ もやし きゅうり
き	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター	こめ あぶら さとう	こめアーモンド じゃがいも あぶら さとう こむぎこ パター	ゆでちゅうかめん あぶら ごま さとう こむぎこ パター
こんだて	9 スポーツの日	10 ほうれんそうサラダ フルーベリーシア ぶたにくとレバーのソースふう	11 ブロッコリーサラダ 牛乳 がますのてりやき	12 なし 牛乳 ひじきサラダ	13 さつまいものごまあえ 牛乳 さばのおろしソース
エネルギー	前期 617 kcal 後期 741 kcal	前期 670 kcal 後期 793 kcal	前期 694 kcal 後期 815 kcal	前期 660 kcal 後期 785 kcal	
たんぱく質	前期 28.4 g 後期 33.3 g	前期 30.1 g 後期 35.1 g	前期 22.1 g 後期 27.1 g	前期 24.9 g 後期 29.1 g	
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とりく とうふ たまご	ぎゅうにゅう かます ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき たいす	ぎゅうにゅう さば とうふ	
みどり	しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな フルーベリー	ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさいキムチ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり なし	だいこん にんじん いんげん なめこ たまねぎ えのきだけ しいたけ	
き	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	こめ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	こめ むぎ さつまいも あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも ごま	

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 → 学校給食 からご覧になれます。



令和5年度

# 10月 きゅうしよくだより ②



大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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ができ、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	16	17	18	19	20
メニュー	いそかあえ ひじきそぼろどんぐり *ごはんにかけてたべよう むぎごはん まめの かくれんぼじる	こまつなとだいたいのサラダ ツナコーン サンドパン さつまいも シチュー	ごまおかかきりざい たまごやき ごはん とうふと きのこのくずし	きつかあえ さばのしおやき ぶどうヨーグルト ごはん さつまいもの みそしる	れんこんきんぴら ハニーレモンチキン ごはん みぞれじる
エネルギー	前期 650 kcal 後期 779 kcal	前期 694 kcal 後期 837 kcal	前期 646 kcal 後期 759 kcal	前期 706 kcal 後期 829 kcal	前期 691 kcal 後期 814 kcal
たんばく質	前期 29.4 g 後期 34 g	前期 28.3 g 後期 33.5 g	前期 29 g 後期 33.6 g	前期 29.6 g 後期 34.3 g	前期 27.8 g 後期 32.4 g
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.9 g 後期 3.6 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく とりにく ツナ かまぼこ あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいたい ハム とりにく	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし とうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ
みどり	たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ コーン パセリ キャベツ こまつな にんじん エリンギ ブロッコリー	にんじん のざわなづけ たくあん ほうれんそう ねぎ まいたけ しいたけ たけのこ えのきだけ	きくのはな ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ ぶどう	レモン れんこん にんじん いんげん だいこん ねぎ えのきだけ こまつな しょうが
き	こめ むぎ さとう あぶら さといも	こめココッパン ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら さつまいも パター	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	こめ さとう さつまいも	こめ かたくりこ あぶら はちみつ ごま さとう
こんだて	23	24	25	26	27
メニュー	振替休業日	くわいかめサラダ さつまいもコロツケ きのこごはん みそ けんちんじる	きりこんぶに いかのびりからやき 後期のみレアチーズいちご ごはん とうふじる	りんご コロコロやさいスープ こじんようケチャップ チキンライス オムライスよう たまごやき	のりずあえ さけのもみじやき ごはん こんさいの ごまじる
エネルギー		前期 615 kcal 後期 729 kcal	前期 634 kcal 後期 735 kcal	前期 585 kcal 後期 682 kcal	前期 643 kcal 後期 762 kcal
たんばく質		前期 25.7 g 後期 29.5 g	前期 29.2 g 後期 33.6 g	前期 23.3 g 後期 27.7 g	前期 31.3 g 後期 37 g
塩分		前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 1.8 g 後期 2.2 g
あか		ぎゅうにゅう あぶらあげ くわいかめ かまぼこ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか こんぶ うちまめ さつまあげ とうふ みそ チーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく とうふ のり みそ
みどり		にんじん ごぼう しめじ しいたけ もやし コーン だいこん ねぎ	にんじん しいたけ たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー セロリー りんご	にんじん ほうれんそう もやし だいこん ごぼう ねぎ
き		こめ あぶら さとう さつまいも ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも ごま
こんだて	30	31	基準	フレッシュ通信	
メニュー	あつあげのびりからいため いわしのしょうがに ごはん しおちゃんこ ふ〜スープ	パンキンサラダ ハンバーグBBQソース ハロウィンデザート コーンライス コンソメスープ ハロウィン献立	副菜(ふくさい) 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。	
エネルギー	前期 605 kcal 後期 715 kcal	前期 714 kcal 後期 858 kcal	前期 635 kcal 後期 847 kcal	10月の三条産品	
たんばく質	前期 26.6 g 後期 31 g	前期 25.6 g 後期 30.4 g	前期 20.6-31.8 g 後期 27.9-42.4 g	ほうれんそう キャベツ なし こまつな なす ぶたにく ねぎ	
塩分	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2 g 後期 2.5 g	給食のお米は、 三条産コシヒカリ です。	
あか	ぎゅうにゅう いわし あつあげ ぶたにく みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく	体を成長させるものになる食品	給食のお米は、 三条産コシヒカリ です。	
みどり	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ こまつな しいたけ キャベツ いら えのきだけ ねぎ にんにく	コーン にんにく りんご レモン かぼちゃ キャベツ にんじん ブロッコリー	体のちよしょうととのえる食品	給食のお米は、 三条産コシヒカリ です。	
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ さとうアーモンド ノンエッグマヨネーズ	体を動かすエネルギーのもとになる食品	給食のお米は、 三条産コシヒカリ 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。



★エネルギー・たんばく質・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《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。