



令和4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」も爽りの秋になるよう、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

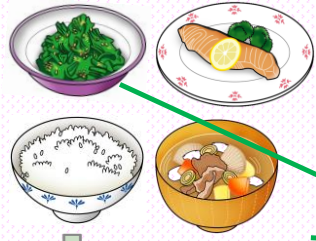
スポーツをがんばる人の食事

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



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!! 4つのお皿

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～

今月の予定

6日(木) 7・8年生給食なし
7日(金) 8年生給食なし
24日(月) 振替休業日
31日(月) 振替休業日

旬のおさかな通信 今月は「さんま」

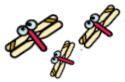
さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、日本では昔から秋になると庶民の食卓に並んでいたそうです。産地は冷たい海で、日本では北海道や宮城県、岩手県などの太平洋側で水揚げされたものが多く店頭に並びます。脂ののっている9月～10月が最もおいしい時期です。栄養面では、たんぱく質の他、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、かば焼き、煮つけなど、いろいろな料理で味わってください。

	月	火	水	木	金
こんだて	3 きりぼしだいこんのやきそば 牛乳 いかのてりやき	4 キャベツのこんぶづけ 牛乳 さばのごまソース	5 ヨーグルト 牛乳 かいそうサラダ	6 はるさめサラダ 牛乳 てづくりコーンしゅうまい	7 ピピンバ(ナムル) 牛乳 ピピンバ(にくいため)
エネルギー	前期 608 kcal 後期 728 kcal	前期 637 kcal 後期 773 kcal	前期 720 kcal 後期 835 kcal	前期 693 kcal 後期 859 kcal	前期 627 kcal 後期 738 kcal
たんぱく質	前期 29.8 g 後期 34.5 g	前期 27.3 g 後期 32.2 g	前期 23.9 g 後期 28.7 g	前期 30.2 g 後期 36.2 g	前期 25.6 g 後期 29.6 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 3 g 後期 3.4 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば こんぶ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりひきにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご
みどり	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン だいこん なめこ ねぎ こまつな	キャベツ ほうれんそう にんじん たくあん だいこん こぼろ ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ コーン きゅうり	ぜんまい しいたけ たけのこ しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ たら たまねぎ
き	こめ あぶら じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごま あぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ゆでちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	10 スポーツの日	11 かぼちゃのサラダ とりとレバーのソースふう	12 のりナッツあえ 牛乳 ぎんひらすのしおこうじやき	13 ひじきのいりに ハンバーグわふうあん 牛乳	14 チーズきりざい 牛乳 ごもくあつやきたまご
エネルギー	前期 674 kcal 後期 802 kcal	前期 635 kcal 後期 754 kcal	前期 639 kcal 後期 756 kcal	前期 667 kcal 後期 788 kcal	
たんぱく質	前期 25.8 g 後期 30.2 g	前期 29 g 後期 34.2 g	前期 30.1 g 後期 35.1 g	前期 29.3 g 後期 34.1 g	
塩分	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.4 g	
あか	ブルーベリージャム とりにく ぶたレバー チーズ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぎんひらす かまぼこ のり ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず さつまあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう たまご なつとう チーズ ぶたにく みそ あぶらあげ	
みどり	かぼちゃ きゅうり コーン ほうれんそう ねぎ えのきだけ にんじん	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ こぼろ	しょうが こぼろ にんじん いんげん しめじ たまねぎ たけのこ こまつな	にんにく こまつな たくあん だいこん こぼろ しめじ ねぎ	
き	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ アーモンド さとう じゃがいも	こめ さとう かたくりこ あぶら	こめ ごま さとう あぶら さとう	

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、右側が後期です。
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4年度

10月 きゅうしょくだより



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、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ようね！



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 ほうれんそうのごまあえ 牛乳 ほきのやくみソース ごはん わかめのみしる	18 ツナサラダ セルフカレーパンのぐ 牛乳 *パンにははさんでたべよう せわれこめご コッペパン ポテトスープ	19 きつかあえ 牛乳 さんまのうめ ごはん さつまじる	20 なし 牛乳 だいずとさつまいものかりんとう ごはん えびしお ふわふわどんのぐ	21 ごまヨサダ 牛乳 ししゃもフライ ごはん カレースープ
エネルギーたんぱく質	前期 627 kcal 後期 744 kcal 前期 27.6 g 後期 32.4 g	前期 614 kcal 後期 758 kcal 前期 29.9 g 後期 32.6 g	前期 633 kcal 後期 754 kcal 前期 26.8 g 後期 31.5 g	前期 705 kcal 後期 829 kcal 前期 25.5 g 後期 29.6 g	前期 676 kcal 後期 812 kcal 前期 24.4 g 後期 28.8 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 3.2 g 後期 3.4 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g
あかみどり	ぎゅうりゅう ほき とうふ あぶらあげ わかめ みそ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン だいこん	ぎゅうりゅう ぶたひきにく だいず ツナ とりこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ コーン いんげん	ぎゅうりゅう さんま かつおぶし ぶたにく とうふ みそ 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	ぎゅうりゅう えび とりこ とうふ たまご だいず にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ なし	ぎゅうりゅう ししゃも かまぼこ ぶたにく あつあげ こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ しいたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめコパン あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう さつまいも	こめ かたくりこ さつまいも あぶら	こめ あぶら かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
こんだて	24 振替休業日	25 しおナムル 牛乳 はるまき ごはん あつあげのちゅうかに	26 わふうマカロニサラダ 牛乳 さばのみそに ごはん しおちゃんこスープ	27 ひじきのサラダ 牛乳 かぼちゃプリン カレーふうみ チキンドリア ライス ソース	28 あぶらあげのごまあえ 牛乳 たいのしおやき さつまいも とうふと きのこのくずし ごはん
エネルギーたんぱく質		前期 678 kcal 後期 842 kcal 前期 21.7 g 後期 28 g	前期 656 kcal 後期 800 kcal 前期 26.8 g 後期 32.5 g	前期 663 kcal 後期 775 kcal 前期 22 g 後期 25.2 g	前期 629 kcal 後期 749 kcal 前期 31 g 後期 36 g
塩分		前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.3 g 後期 2.5 g
あかみどり		ぎゅうりゅう かまぼこ とりひきにく あつあげ みそ もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ たらけのこ しいたけ	ぎゅうりゅう さば みそ ツナ かつおぶし とりこ なた キャベツ たまねぎ コーン にんじん いら えのきだけ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ぎゅうりゅう とりこ ひじき ツな なまクリーム ベーコン チーズ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり かぼちゃ	ぎゅうりゅう たい あぶらあげ とうふ ぶたにく こまつな もやし にんじん ほうれんそう ねぎ まいたけ たらけのこ えのきだけ
き		こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	こめ さとう マカロニ	こめ じゃがいも あぶら	こめ さつまいも ごま さとう かたくりこ

振替休業日

10月31日

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、強い甘みと強い酸味が特徴です。収穫したてでもおいしいですが、貯蔵して甘みを増すと、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貴重な食材です。

10月の三条産品

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・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。
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。