



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>三条市の給食のお米は、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>ごはん わかめじる</p> <p>減塩献立</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
こんだて	<h3>~11月の予定~</h3> <p>1日(金) 月岡小2年なし 13日(水) 月岡小5年なし</p> <p>いつもありがとう!</p>				<p>5</p> <p>ほうれんそうサラダ だいずいりドライカレー</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 708 kcal 中 843 kcal 小 26.1 g 中 30.2 g 小 3 g 中 3.5 g</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
こんだて	<p>6</p> <p>くきわかめのきんぴら さばのみそに</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 709 kcal 中 835 kcal 小 28.5 g 中 33.1 g 小 2.8 g 中 3.3 g</p>				<p>7</p> <p>だいこんサラダ スタミナどんのぐ</p> <p>ごはん あきのみかくじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 643 kcal 中 761 kcal 小 28.7 g 中 33.4 g 小 2.5 g 中 3 g</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
こんだて	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ とりにくのレモンに</p> <p>ミニフィッシュ ごはん はるさめスープ</p> <p>かみかみ献立</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>ごはん わかめじる</p> <p>減塩献立</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

★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」→「学校給食」からご覧いただけます。



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程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、**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。「さんじょっこ汁」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 ひじきサラダ チリコンカーネ ごはん コンソメスープ	12 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん うちまめいりみそしる	13 こんにゃくサラダ こうやどうふいりすぶた ごはん わかめスープ	14 きりほしだいごんのごまマヨネーズ ししゃものいそペフライ2ほん ごはん はくさいなべ	15 なし かぶのサラダ むぎごはん もりのきのこカレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 749 kcal 中 877 kcal	小 626 kcal 中 758 kcal	小 565 kcal 中 832 kcal	小 704 kcal 中 852 kcal	小 578 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 33.2 g	小 26.3 g 中 30.4 g	小 19 g 中 29.9 g	小 27.6 g 中 33 g	小 15 g 中 18.6 g
塩分	小 3.3 g 中 3.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ひじき ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いか あぶらあげ うちまめ みそ	卵 ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ハム わかめ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのりとりにく とうふ	ぶたにく だいず ハム
みどり	たまねぎ にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり こまつな セロリー しめじ	まいたけ たまねぎ ピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいごん こまつな にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン こんにゃく キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	きりほしだいごん にんじん きゅうり こまつな しらたき はくさい ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく かぶ キャベツ きゅうり なし
き	ごはん あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま	ごはん パンこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	18 ひじきとだいたいのサラダ とりのてりやき わかめごはん あさりいりみそしる	19 こまつナムル さけのあまからだれ ごはん きのこちゅうかスープ 食育の日・旬を食べよう	20 きゅうりのごんぶづけ ハンバーグケチャップソース ごはん ワンタンスープ	21 こまつなとれんごんのソーテー いわしのうめ ごはん かぶのみそしる	22 ハムのマリネ ほうれんそうオムレツ コーンライス あきのかおりのシチュー
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	小 666 kcal 中 789 kcal	小 618 kcal 中 795 kcal	小 665 kcal 中 801 kcal	小 644 kcal 中 759 kcal	小 564 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.5 g	小 25.4 g 中 37.9 g	小 25.5 g 中 30.2 g	小 22.9 g 中 26 g	小 17.4 g 中 21.5 g
塩分	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 3.1 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ひじき ハム だいず とうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう さけ ハム ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず こんぶ かぶ きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ もやし にんじん ねぎ いら	ぎゅうにゅう いわし ベーコン わかめ みそ チーズ うめ にんじん たまねぎ れんこん こまつな コーン かぶ ねぎ しめじ	たまご ハム ベーコン きゅうにゅう とりにく ホワイトルウ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ エリンギ
みどり	きゅうり キャベツ にんじん コーン だいごん ねぎ	レモン こまつな もやし にんじん なめこ えのきたけ ちんげんさい ねぎ	にんじん ねぎ いら	ごま さとう かたくりこ あぶら	ごま さとう かたくりこ あぶら さつまいも
き	ごはん さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう ワンタン	ごはん さとう かたくりこ あぶら	ごはん さとう あぶら さつまいも
こんだて	25 こんぶあえ かれいのねぎソース ごはん さんじょっこじる 和食の日献立	26 スイートポテトサラダ れんこんハンバーグのオニオンソース ごはん はくさいのみそしる	27 なつとうのごさいあえ いがのピリからやき ミルクゼリー ごはん すきやきふうじ	28 アロココリーとツナのサラダ にくしゅうまい2こ ごはん だいごんとあつあけのオイスターソース	29 もやしのちゅうかあえ ぎょうざ2こ ちゅうかめん カレーラーメンスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 628 kcal 中 741 kcal	小 694 kcal 中 822 kcal	小 551 kcal 中 806 kcal	小 695 kcal 中 866 kcal	小 545 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.4 g	小 23.1 g 中 26.5 g	小 27.4 g 中 40.1 g	小 26.9 g 中 32.8 g	小 20.2 g 中 25.1 g
塩分	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3.3 g 中 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう かわい こんぶ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう いか なつとう ひじき ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあけ	ぶたにく とりにく だいず
みどり	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん たくあん こまつな えのきたけ だいごん ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり はくさい だいごん ねぎ	にんじん のざわな しろのみ たくあん しらたき はくさい ねぎ えのきたけ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロccoli コーン だいごん ちんげんさい しょうが にんにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう こま くるまふ	ごはん さとう かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん こま くるまふ さとう あぶら ゼリー	ごはん かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	ちゅうかめん あぶら カレールウ かたくりこ こむぎこ

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。