



令和5年度 10月 きゅうしよくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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

16日(月) 嵐南小 給食なし

23日(月) 嵐南小4年1・4組 給食なし 第一中給食なし

30日(月) 嵐南小 給食なし

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」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。

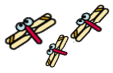
(そうだったのか！給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレアベル社 参照)

	2	3	4	5	6
こんだて	くきわかめのサラダ さつまいもコロツケ きのこごはん みそけんちん	なし キャロットサラダ むぎごはん さつまいものチキンカレー	わふうマカロニサラダ いわしのしょうがに ごはん くるまふのみそ汁	ひじきとだいずのサラダ とりにくのレモンあえ ごはん コロコロスープ	きゅうりのちゅうかふうめあえ ふたにくとあきやさいのパーベキューソースいため ごはん わかめのみそ汁
エネルギー	小 636 kcal 中 746 kcal	小 654 kcal 中 793 kcal	小 604 kcal 中 715 kcal	小 653 kcal 中 754 kcal	小 575 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 28.4 g	小 20.3 g 中 24.5 g	小 22.8 g 中 26.4 g	小 28.2 g 中 32.5 g	小 24.1 g 中 29.3 g
塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム くきわかめ みそ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	ぎゅうにゅう いわし ツナ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ みそ
みどり	しめじ まいたけ しいたけ にんじん キャベツ とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん	レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ さやいんげん きゅうり
き	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん むぎ さつまいも ルウ あぶら さとう	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう くるまふ	ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	<h2>9 スポーツの日</h2> <p>家族で健康習慣</p> <p>バランスのよい 食事</p> <p>適度な 運動</p>				
エネルギー	小 699 kcal 中 822 kcal	小 578 kcal 中 701 kcal	小 590 kcal 中 767 kcal	小 667 kcal 中 798 kcal	
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.7 g	小 26.7 g 中 32.9 g	小 26.6 g 中 34 g	小 23.7 g 中 27.2 g	
塩分	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー たまご とうふ	ぎゅうにゅう かます こんぶ あぶらあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまクリーム チーズ ひじき あぶらあげ
みどり	にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ きくらげ しいたけ	にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさい	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ いら きくらげ だいこん とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ いら きくらげ だいこん とうもろこし	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし キャベツ きゅうり なし
き	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくり	ごはん さとう あぶらあげ ふたにく みそ	ごはん さとう あぶらあげ ふたにく みそ	ごはん あぶら むぎ バター さとう	ごはん あぶら むぎ バター 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 きゅうしよくだより



嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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が、感謝の気持ちになります。

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 いそかええ さけのみじやき ごはん とうにゅうじたてのわふうじり	17 きりほしナムル ぎょうざ2こ ごはん マーボー 豆腐	18 すきごんぶに たまごやき ごはん とさんこじる	19 はくさいつけ いわしのかばやき ごはん さつまいも じる 旬を食べよう献立	20 だいこんサラダ こうやどうふのあげにどんのぐ みかんゼリー ごはん カロテン みそしる
エネルギー	小 746 kcal 中 746 kcal	小 646 kcal 中 776 kcal	小 609 kcal 中 730 kcal	小 625 kcal 中 757 kcal	小 664 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 34.9 g 中 34.9 g	小 25.4 g 中 30.2 g	小 25.4 g 中 30.2 g	小 24.6 g 中 29.6 g	小 23.3 g 中 26.7 g
塩分	小 2.4 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 3.0 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	きゅうにゅう さけ みそ のり ぶたにく とうにゅう	きゅうにゅう ぶたにく ハム みそ とうふ	きゅうにゅう たまご うちまめ すきごんぶ 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	きゅうにゅう こうやどうふ とりく あつあげ みそ
みどり	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん れんこん はくさい ねぎ まいたけ	きりほしだいこん にんじん きゅうり こまつな ねぎ いら しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん とうもろこし	にんじん きゅうり はくさい たくあん しそのみ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ きくらげ だいこん キャベツ きゅうり かぼちゃ しめじ
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん かたくりこ ゼリー あぶら さとう
こんだて	23 きりざい ぶつカツ ごはん とうふと きのこのくずし	24 フレンチサラダ ワインナーチリソース せわれこめ さつまいもの パン ごはん こうやどうふの たまごとじ	25 のりずあえ ますのさいきょうやき ごはん さつまいも とんじる	26 ごもくはるさめいため いかのびりからやき ごはん とんじる	27 こまつなのマヨコーンあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん あつあげの みそしる
エネルギー	小 648 kcal 中 648 kcal	小 687 kcal 中 864 kcal	小 619 kcal 中 738 kcal	小 583 kcal 中 753 kcal	小 666 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 24.2 g	小 24.8 g 中 30.8 g	小 33.0 g 中 39.3 g	小 29.7 g 中 36.9 g	小 27.2 g 中 31.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.0 g 中 2.3 g
あか	きゅうにゅう ひじき なつとう ぶたにく とうふ	きゅうにゅう ウィナー ベーコン	きゅうにゅう ます みそ とりく ツナ のり こうやどうふ たまご	きゅうにゅう いか ぶたにく みそ とうふ 中学のみレアチーズいちご	きゅうにゅう ぶたにく とりく あつあげ だいき ハム
みどり	にんじん こまつな しいたけ たくあん のぎわな たけのこ はくさい ねぎ まいたけ えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー エリンギ	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ さやいんげん しいたけ	にんじん たまねぎ キャベツ いら しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	にんじん きりほしだいこん たまねぎ えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし だいこん ねぎ えのきたけ
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	こめパン あぶら さとう さつまいも バター	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん じゃがいも はるさめ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さいとも
こんだて	30 だいがとひじきのいそに さばのあげだしふう ごはん かきたまじる	31 パンプキンサラダ おぼけかぼちゃんバーグ ごはん はくさい 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) ごはん 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、強い甘みの特徴です。収穫してもおいしですが、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たる食材です。	10月の三条産品 キャベツ ほうれんそう こまつな なす ぶたにく ねぎ 給食のお米は、三条産コヒカリです。
エネルギー	小 813 kcal 中 813 kcal	小 605 kcal 中 740 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
たんぱく質	小 34.5 g 中 34.5 g	小 18.9 g 中 23.7 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g
塩分	小 2.5 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	きゅうにゅう さば たまご とうふ だいが ぶたにく ひじき さつまいあげ	のむヨーグルト ハム ウィンナー ぶたにく	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品	体を成長させるものになる食品
みどり	にんじん だいこん ごぼう きくらげ たまねぎ ほうれんそう	にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ きゅうり はくさい ブロッコリー マッシュルーム	体のちようしどとえの食品	体のちようしどとえの食品	体のちようしどとえの食品
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	体を動かすエネルギーのものになる食品	体を動かすエネルギーのものになる食品	体を動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。



★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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧いただけます。