



令和5年度

# 10月 きゅうしよくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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。

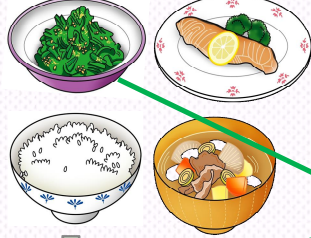
## スポーツをがんばる人の食事

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 🍎

- 2日(月) 井栗小、保内小なし
- 3日(火) 本成寺中3年なし
- 6日(金) 月岡小3年なし
- 10日(火) 月岡小3年なし
- 13日(金) 保内小なし
- 16日(月) 西鯉田小、月岡小なし
- 23日(水) 旭小、保内小、本成寺中なし
- 25日(水) 本成寺中2年なし
- 26日(木) 本成寺中2年なし
- 27日(金) 月岡小2年、保内小なし
- 30日(月) 西鯉田小、第四中なし

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 株式会社フレーベル社 参照)

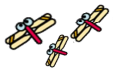
	月	火	水	木	金
こんだて	2 きりぼしだいこんのナムル 牛乳 ぎょうざ ヨーグルト	3 フレンチサラダ 牛乳 ウインナーカレーソース *パンにはさんでたべよう	4 わふうマカロニサラダ 牛乳 いわしのかばやきふう	5 きゅうりのばいにくあえ 牛乳 ぶたにくとやさいのパーベキューソースいため	6 ひじきのツナサラダ 牛乳 マーメイドチキン
エネルギー	小 695 kcal 中 815 kcal	小 613 kcal 中 766 kcal	小 650 kcal 中 770 kcal	小 568 kcal 中 669 kcal	小 674 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 30.7 g	小 24.3 g 中 29.9 g	小 24.5 g 中 28.2 g	小 22.4 g 中 25.8 g	小 24.4 g 中 28 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.4 g
あか	ぎょうざ ぶたひきにくと豆腐 みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ウインナー ハム ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	いわし ツナ かつおぶしと豆腐 みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ひじき だいず ツナ ベーコン ぎゅうにゅう
みどり	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほししいたげ しょうが にんにく	たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん りんご	にんじん たまねぎ きゅうり きゃべつ なめこ だいこん こまつな ねぎ	れんこん エリンギ にんじん きゅうり きゃべつ さやいんげん ねぎ えのきだけ うめしし にんにく	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん はくさい かぶ こまつな たまねぎ
き	こめ さとう ごまあぶら あぶら かたくり	こめこパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくり じゃがいも マーメイドジャム
こんだて	9 スポーツの日	10 たくあんあえ 牛乳 レバーとポテトのあげに ブルーベリーゼリー	11 なし 牛乳 だいずサラダ	12 いそかあえ 牛乳 さばのあげだしふう	13 さつまいもサラダ 牛乳 ショウマイ
エネルギー	小 663 kcal 中 773 kcal	小 645 kcal 中 769 kcal	小 622 kcal 中 734 kcal	小 658 kcal 中 840 kcal	
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.6 g	小 21.8 g 中 25 g	小 25 g 中 29.3 g	小 27.9 g 中 35.4 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.4 g	
あか	ぶたレバー とりこく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう	さば あぶらあげ ぶたにく みそ のり とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	ショウマイ ぶたにく なた とうにゅう ぎゅうにゅう	
みどり	きゃべつ きゅうり にんじん たくあん かばちゃ たまねぎ ほうれんそう しょうが	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり なし しょうが にんにく りんご	だいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさい ねぎ まいたけ	きゃべつ きゅうり にんじん メンマ チンゲンサイ いら ねぎ とうもろこし もやし きくらげ しょうが にんにく	
き	こめ じゃがいも あぶら ごま さとう かたくり セリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	こめ あぶら さとう じゃがいも	ちゅうかめん さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	

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。

★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。



令和5年度

# 10月 きゅうしよくだより



嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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思いを知ることが、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 だいたいのいそに カレーのレモンソース ごはん あさりりいみそしる	17 かいそうサラダ ハンバーグ ミニアイス ごはん ほたてりいクリームスープ	18 ポテトサラダ ぶたにくのしょうがいため ごはん もずくのみそしる	19 はくさいつけ マスのさいきょうやき ごはん さつまじる	20 すきごぶに いかのびりからやき ごはん どさんこじる
エネルギー	小 631 kcal 中 817 kcal	小 754 kcal 中 884 kcal	小 644 kcal 中 759 kcal	小 552 kcal 中 651 kcal	小 575 kcal 中 674 kcal
たんぱく質	小 30.3 g 中 44.5 g	小 29 g 中 33.9 g	小 26.2 g 中 30.5 g	小 25.1 g 中 29.3 g	小 26.3 g 中 30.3 g
塩分	小 2.6 g 中 3.5 g	小 3.1 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	カレー だいたい ひじき さつまあげ みそ とうふ あぶらあげ あさり ぎゅうにゅう	ハンバーグ わかめ かいそう かまぼこ ホタテ とうにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム あぶらあげ とうふ もずく みそ ぎゅうにゅう	ます とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	いか こんぶ あぶらあげ ちくわ うちまめ とりひきにく みそ ぎゅうにゅう
みどり	だいこん にんじん さやいんげん こまつな ねぎ レモン	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム にんにく とうもろこし	たまねぎ ピーマン きゅうり にんじん とうもろこし ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	はくさい きゅうり たくあん ごぼう にんじん うめほし だいこん ねぎ	ごぼう にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ ねぎ にんにく ほししいたけ
き	こめ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら ごまかたくり ミニアイス	こめ さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま さつまいも	こめ あぶら さとう じゃがいも
こんだて	23 のりずあえ ぶつカツ りんご わかめごはん とんじる	24 ごまネーズあえ ひじきそぼろどんのぐ むぎごはん まめのかくれんぼ	25 ほろさめとごまつなのあまぎ ホキフライごまソース ごはん こうやどうふのたまごとし	26 くきわかめのサラダ さつまいもコロッケ きのこごはん けんちんじる	27 こんぶつけ カマスのてりやき ごはん ねつこやさいのごまキムチる
エネルギー	小 616 kcal 中 727 kcal	小 607 kcal 中 725 kcal	小 701 kcal 中 825 kcal	小 593 kcal 中 708 kcal	小 573 kcal 中 676 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 25.9 g	小 25.8 g 中 29.8 g	小 29.5 g 中 34.3 g	小 20.6 g 中 23.6 g	小 26.5 g 中 31.1 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく ツナ のり とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	だいたい ひじき ツナ とりひきにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	ホキフライ ハム たまご こうやどうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	くきわかめ ハム とうふ とりにく ぎゅうにゅう	カマスのてりやき こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ りんご	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし だいこん しょうが ねぎ えのきだけ	こまつな にんじん きゅうり ほししいたけ さやいんげん たまねぎ	もやし きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう ひらたけ エリンギ なめこ ほししいたけ	きゅうり きゃべつ にんじん たくあん はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ
き	こめ あぶら さとう くるまふ じゃがいも	こめ むぎ ごま あぶら さとう ささいも ノンエッグマヨネーズ	こめ ほろさめ じゃがいも ごま あぶら さとう	こめ さとう ごま さつまいもコロッケ あぶら	こめ ごま ささいも あぶら
こんだて	30 なつとうのごさいあえ さかなとポテのピリカラフル ごはん もやしのみそしる	31 パンクンサラダ おぼけかぼちゃのハンバーグ コーンライス はくさいのコンソメスープ	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主菜(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。	10月の三条産品 ほうれんそう きゃべつ ほうれんそう こんぶ ごまつな なし ぶたにく ねぎ 給食のお米は、三条産コシヒカリです。
エネルギー	小 618 kcal 中 723 kcal	小 572 kcal 中 726 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 23.7 g 中 27 g	小 17.8 g 中 22.9 g	小 20.6~31.8g 中 27.5~42.4g		
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2g未満 中 2.5g未満		
あか	メルルーサ なつとう ひじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ハム かまぼこのむヨーグルト	体を成長させるものになる食品		
みどり	ピーマン きピーマン あかピーマン こまつな にんじん のざわなづけ もやし ねぎ たくあん	かぼちゃ とうもろこし たまねぎ きゅうり はくさい にんじん しめじ	体のちよよしをとのえる食品		
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	体をうご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。



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。

★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。