



令和4年度

# 10月 きゅうしょくだより 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



**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。

### 4つのお皿

### ！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～



### 今月の予定

- 3日(月)・5日(水) 旭小1・2年なし
- 11日(火) 井栗小なし
- 12日(水) 第四中なし
- 13日(木) 第四中2・3年なし
- 17日(月) 月岡小・保内小なし
- 21日(金) 月岡小6年なし・保内小なし
- 24日(月) 旭小・本成寺中なし
- 26日(水) 保内小なし
- 28日(金) 月岡小2年なし
- 31日(月) 西鶴田小・第四中なし

### もぎもぎ 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 かいそうサラダ とりにくのからあげ レモンシャベット ごはん ほたての クリームスープ 月岡小リクエスト献立	4 ツナサラダ ウイナー・ケチャップソース こめこパン ポトフ	5 ひじきのいりに さばのみそづけやき ごはん じゃがいもの みそしる	6 ほうれんそうのサラダ ドライカレー あおりのごさかな むぎごはん はるさめ スープ	7 キャロットサラダ レバーととりにくのあげに のりつくだに ごはん もずくしる
エネルギー	小 809 kcal 中 939 kcal	小 578 kcal 中 726 kcal	小 604 kcal 中 717 kcal	小 599 kcal 中 705 kcal	小 679 kcal 中 799 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.3 g	小 25.8 g 中 31.4 g	小 23 g 中 26.6 g	小 24.7 g 中 27.8 g	小 28.6 g 中 33.4 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりこ わかめ いとかまぼこ ほたて とりにゅう	ぎゅうにゅう ウイナー ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき とりひきにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いとかまぼこ かたくちいわし あおりの	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりにく ツナ もずく とろろ みそ のり
みどり	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ マッシュルーム にんにく コーン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ セロリ いんげん	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン きぬさや えのきたけ	しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	こめこパン さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ こむぎこ あぶら はるさめ	こめ かたくりこ こめこ じゃがいも あぶら さとう
こんだて	10 スポーツの日	11 ゆかりあえ ささみチーズフライ ごはん なめこの スープ	12 はくさいつけ ぎんひらすのしょうがやき ごはん そぼろじる	13 きりぼしだいごんのサラダ はるまき ちゅうかめん しょうゆ ラーメンスープ	14 わかめのちゅうががあえ れんこんハンバーグ・おろしソース ごはん ゆばの すましじる
エネルギー		小 658 kcal 中 777 kcal	小 555 kcal 中 702 kcal	小 696 kcal 中 771 kcal	小 609 kcal 中 732 kcal
たんぱく質		小 29.9 g 中 35 g	小 25.6 g 中 30.9 g	小 24.6 g 中 26.2 g	小 24.9 g 中 29.5 g
塩分		小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 3 g
あか		ぎゅうにゅう ささみ チーズ とろろ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ぎんひらす しおこんが とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう やきふた ツナ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ ゆば かまぼこ
みどり		キャベツ きゅうり にんじん なめこ はくさい えのきたけ みつば	はくさい きゅうり にんじん たくあん キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん しょうが	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ メンマ しょうが きりぼしだいごん こまつな	れんこん だいこん もやし きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ
き		こめ こむぎこ はんこ あぶら	こめ ごま ごまあぶら	ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめこ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら

★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](#) → [学校給食](#) からご覧いただけます。



令和4年度

# 10月 きゅうしょくだより



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。



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、感謝の気持ちが育ちます。

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、給食に地場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	17 アーモンドあえ とりにくのてりやき 牛乳	18 なつとうのごさいあえ さといもコロツケ 牛乳	19 こまつなとれんこんのソーテー さんまのうめ 牛乳 <b>朝19日は食育の日</b>	20 こんにゃくサラダ ぶたにくのしょうがいため 牛乳	21 ごまおひたし たれつきぶりフライ 牛乳	
エネルギー	小 598 kcal 中 712 kcal	小 648 kcal 中 758 kcal	小 616 kcal 中 732 kcal	小 592 kcal 中 708 kcal	小 708 kcal 中 843 kcal	
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.9 g	小 20 g 中 22.5 g	小 23.3 g 中 27.5 g	小 25.1 g 中 29.8 g	小 28.8 g 中 33.3 g	
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく あさり	ぎゅうにゅう とりひきにく なつとう ひじき さけ	ぎゅうにゅう さんま ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく いかまほこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ	
みどり	ほうれんそう キャベツ はくさいキムチ もやし たまねぎ にんじん いらほしいたけ にんにく	だいこん にんじん たくあん のざわなづけ ねぎ こまつな えのきたけ	れんこん たまねぎ こまつな エリンギ だいこん にんじん ごぼう ねぎ まいたけ	たまねぎ もやし ビーマン しょうが きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	ほうれんそう キャベツ にんじん まいたけ えのきたけ だいこん ごぼう みつば	
き	こめ さつまいも アーモンド ごま	こめ さといも こむぎこ パンこ あぶら ごま	こめ さとう あぶら さつまいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	
こんだて	24 しらたきのツルツルいため ししゃものたつたあげ 牛乳	25 しょうゆフレンチサラダ しゅうまい 牛乳	26 のりずあえ あつあげのみそいため 牛乳	27 かふうあえ とりにくとれんこんのあますあん 牛乳	28 なし ひじきのサラダ 牛乳	
エネルギー	小 678 kcal 中 803 kcal	小 573 kcal 中 721 kcal	小 594 kcal 中 738 kcal	小 641 kcal 中 753 kcal	小 668 kcal 中 786 kcal	
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.1 g	小 25.2 g 中 32.4 g	小 25.3 g 中 30.1 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 22.8 g 中 26.1 g	
塩分	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.5 g	
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ハム だいたず みそ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたひきにく いかまほこ たい やき豆腐 みそ	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ ツナ のり たまご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひじき ツナ	
みどり	もやし にんじん いらほさい ごぼう まいたけ	ほうれんそう もやし はくさい だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ いんげん にんにく	たまねぎ あかピーマン いんげん ほしいたけ たけのこ しょうが にんにく こまつな もやし だいこん にんじん きらげ えのきたけ	しょうが れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな コーン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな なし	
き	こめ かたくりこ あぶら さといも	こめ こむぎこ さとう あぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
こんだて	31 うめマヨネーズサラダ トマトオムレツ 牛乳 中ヨーグルト	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅやく) 牛乳	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 なし キャベツ ほうれんそう こめ こまつな 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 595 kcal 中 758 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal				
たんぱく質	小 21.2 g 中 27 g	小 20.7-31.9g 中 27.0-41.6g				
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.0g未満 中 2.5g未満				
あか	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく とうにゅう 中ヨーグルト	体を成長させるものになる食品				
みどり	トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン うめぼし かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	体の調子をととのえる食品				
き	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら かたくりこ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

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」からご覧になれます。