



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



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。

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。

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>			<h3>~11月の予定~</h3> <p>1日は、嵐南小学校で、関東甲信越地区小学校家庭科教育研究大会が実施されるため、小学校は給食なし 中学校はお休みです。</p> <p>(小学校) 14日5年3・5組なし 15日5年4組なし 20日5年1・2組なし</p> <p>(中学校) 13日なし 定期テストのため</p> <p>校外学習のため</p>		
こんだて	<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>5</p> <p>コーンサラダ りんごゼリー</p> <p>むぎごはん もりのきのカレー</p>	<p>6</p> <p>くきわかめチャンプルー ほっけのじおやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>7</p> <p>ひじきサラダ チリコンカーネ</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>8</p> <p>ごぼうサラダ とりにくのレモンに おちゃ</p> <p>ごはん はるさめスープ</p> <p>かみかみ献立</p>	
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	
エネルギー	小基準630kcal / 中823kcal	小 687 kcal 中 808 kcal	小 582 kcal 中 684 kcal	小 710 kcal 中 840 kcal	小 580 kcal 中 707 kcal	
たんぱく質	小基準26.0 / 中34.0g	小 20.1 g 中 16.3 g	小 23.7 g 中 27.5 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 19.8 g 中 23.4 g	
塩分	小基準2g未満 / 中2.5g未満	小 2.9 g 中 3.8 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.4 g	
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、ハム	ぎゅうにゅう、くきわかめ、あつあげ、たまご、ほっけ、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、とりにく	ぎゅうにゅう、だいす、ぶたにく、チーズ、ひじき、ツナ、ベーコン	とりにく、ツナ、ベーコン、なるとかたくり、いわし	
あかみどり	体のちようしをととのえる食品	にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、りんご、こまつな、きゃべつ、とうもろこし	にんじん、しめじ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、きゃべつ、きゅうりはくさい、こまつな、しめじ	レモン、ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、かたくり、あぶら、さとう、はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	

*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、健康により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丁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。ごはんをしっかりと食べて、イキイキ活躍できる健康な体を作りましょう。

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、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。



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。ほかにも、**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ため、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

	月	火	水	木	金
こんだて	11 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため 	12 ごまつなとれんこんのソテー いわしのうめこ 中のみチーズ 	13 小学校のみ こんにやくサラダ こうやどうふいりすぶた ミルクゼリー 	14 なつとうのごさいあえ かれいたつたあげ 	15 れんこんのマヨネーズあえ おちゃ そぼろどんのぐ りんご
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	減塩献立
エネルギー	小 627 kcal 中 740 kcal	小 600 kcal 中 745 kcal	小 586 kcal 中 kcal	小 693 kcal 中 804 kcal	小 555 kcal 中 674 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.7 g	小 23.9 g 中 30.6 g	小 21.9 g 中 g	小 32.3 g 中 31.9 g	小 21.2 g 中 33.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 4 g	小 2.5 g 中 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、こんぶ、のり、わかめ、ツナ、あぶらあげ、うちまめ	ぎゅうにゅう、いわし、ベーコン、わかめ、あぶらあげ、みそ、中のみチーズ	ぶたにく、こうやどうふ、ハム、わかめ、なるとえび、ぎゅうにゅう	かれい、なつとう、ひじき、ぶたにく、どうぶ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、ツナ、ハム、さけ、みそ、ノンエッグマヨネーズ
みどり	たまねぎ、ピーマン、まいたけ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、こまつな、えのきたけ、だいこん、ねぎ	うめ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごまつな、とうもろこし、かぶ、ねぎ、なめこ	にんじん、ピーマン、たけのこ、たまねぎ、あか、ピーマン、きゃべつ、きゅうり、もやし	にんじん、もやし、こまつな、のざわなし、そ、たくあん、はくさい、ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう	えだまめ、れんこん、きゅうり、きゃべつ、とうもろこし、にんじん、だいこん、ねぎ、しめじ、りんご
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも	こめ、さつまいも、さとう、あぶら	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、あぶら、ごま、さとう、かたくり	こめ、さとう、あぶら、さといも
こんだて	18 ひじきとだいたいのサラダ ぶたにくのなんばんやき 	19 アーモンドいりナムル さけのあまからだれ 食育の日 	20 ブロッコリーのあえもの しゅうまい じゃこふりかけ 	21 ごまあえ ソースかつ 	22 ハムのマリネ ほうれんそうオムレツ おちゃ
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 693 kcal 中 820 kcal	小 680 kcal 中 803 kcal	小 710 kcal 中 878 kcal	小 726 kcal 中 898 kcal	小 588 kcal 中 690 kcal
たんぱく質	小 31.2 g 中 36.3 g	小 26.9 g 中 31.4 g	小 30.5 g 中 33.8 g	小 36.6 g 中 47.8 g	小 16.4 g 中 19.2 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 4 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、だいたい、ツナ、とうふ、あぶらあげ、あさり、みそ	ぎゅうにゅう、さけ、ハム、ぶたにく、なるとみそ	ぎゅうにゅう、ツナ、あつげ、ぶたにく、あおのり、うずらたまご、ちりめんじゃこ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、とうふ、わかめ、みそ	たまご、ハム、とりにく、レバー、ウイナー、ぎゅうにゅう、なまぐら、クリーム、チーズ
みどり	ねぎ、きゅうり、きゃべつ、にんじん、だいこん、こまつな	ごまつな、もやし、きゅうり、にんじん、テンゲンサイ、しななく、きくらげ、ねぎ	ブロッコリー、きゃべつ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、こまつな	きりぼし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、とうもろこし、なめこ、だいこん、ねぎ	とうもろこし、きゅうり、きゃべつ、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、ほうれんそう
き	こめ、さとう、あぶら	こめ、あぶら、さとう、アーモンド、トック、かたくり	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごま	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも、バター
こんだて	25 こんぶあえ にしんのでりに 	26 もやしのびりからいため ツナマヨコーン・スティックなうとう みかん 	27 ごまつなマヨネーズあえ ししゃもフライ 	28 さつまいもサラダ れんこんハンバーグのたまねぎソース 	29 フレンチサラダ だいたい、しりとりドライカレー 中のみヨーグルト
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 620 kcal 中 738 kcal	小 693 kcal 中 804 kcal	小 576 kcal 中 850 kcal	小 736 kcal 中 870 kcal	小 560 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.7 g	小 29.1 g 中 29.4 g	小 20.2 g 中 39.9 g	小 25.2 g 中 47.8 g	小 19.4 g 中 26.6 g
塩分	小 2 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう、にしん、こんぶ、ぶたにく、うちまめ、みそ	ぎゅうにゅう、ツナ、なつとう、のり、ハム、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ししゃも、わかめ、ハム、チーズ、ぶたにく、かまぼこ、とうふ	ぎゅうにゅう、ハム、チーズ、あぶらあげ、うちまめ、みそ、ぶたにく、とりにく	ぶたにく、だいたい、チーズ、ハム、ベーコン、中のみヨーグルト
みどり	はくさい、かぶ、きゅうり、にんじん、たくあん、こまつな、ねぎ	たまねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、ピーマン、はくさい、しめじ、ねぎ	こまつな、きゃべつ、にんじん、はくさい、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、きゃべつ、しめじ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、しめじ
き	こめ、くるまふ、じゃがいも	こめ、あぶら、さといも、さとう	こめ、あぶら、ごま、こむぎこ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、むぎあぶら、じゃがいも

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」→学校給食からご覧いただけます。