



令和4年度

10月 きゅうしょくだより 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考えて、とても大切にしています。それは、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。



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

- 【小学校】
17日(月) 小学校なし
21日(金) 5・6年なし
(子どもが作る弁当の日)
31日(月) 小学校なし
- 【中学校】
6日(木) 2・3年なし
7日(金) 1年なし
24日(月) 中学校なし

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 ごまつなとひじきのナムル しゅうまい2こ 牛乳 | 4 なすのみそいため いわしのしょうがに 牛乳 | 5 くきわかめのきんぴら いかのてりやき 牛乳 | 6 なし キャロットサラダ ジョア | 7 ごまマヨあえ さばのみそに 牛乳 |
| エネルギー | 小 628 kcal 中 774 kcal | 小 618 kcal 中 735 kcal | 小 609 kcal 中 718 kcal | 小 631 kcal 中 792 kcal | 小 634 kcal 中 770 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.8 g 中 30.3 g | 小 28.3 g 中 33.2 g | 小 30.4 g 中 35.5 g | 小 18.3 g 中 24.8 g | 小 24.4 g 中 30.0 g |
| 塩分 | 小 1.9 g 中 2.3 g | 小 2.1 g 中 2.5 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 2.3 g 中 2.6 g | 小 2.2 g 中 2.7 g |
| あか | ぎゅうにゅう ひじき ハム ふたにく あつあげ | ぎゅうにゅう いわし ふたにく みそ あさり あぶらあげ | ぎゅうにゅう いか あつあげ くきわかめ ふたにく とりにく たまご | ブルーベリージョア ふたにく だいず ハム | ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ ふたにく |
| みどり | ごまつな きりほしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ まいたけ きくらげ チンゲンサイ ねぎ | なす たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ねぎ | にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ しいたけ えだまめ | にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう なし | キャベツ ごまつな にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ |
| き | ごはん あぶら さとう かたくりこ | ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも | ごはん あぶら さとう じゃがいも くるまふ | ごはん むぎ さつまいも ルウ あぶら さとう | ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ |
| こんだて | 10 スポーツの日 | 11 しゃきしゃきポテトサラダ セルフカレーパンのく 牛乳 | 12 アーモンドあえ たいのやさいあんかけ 牛乳 | 13 だいずのいそに あつやきたまご 牛乳 | 14 しょうゆフレンチ とりにくのくろずソース 牛乳 |
| エネルギー | 小 627 kcal 中 777 kcal | 小 594 kcal 中 708 kcal | 小 634 kcal 中 746 kcal | 小 667 kcal 中 784 kcal | |
| たんぱく質 | 小 28.8 g 中 35.2 g | 小 28.7 g 中 33.7 g | 小 26.9 g 中 31.1 g | 小 26.1 g 中 30.2 g | |
| 塩分 | 小 2.9 g 中 3.6 g | 小 1.8 g 中 2.0 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 1.9 g 中 2.1 g | |
| あか | ぎゅうにゅう ふたにく だいず ハム ベーコン | ぎゅうにゅう たい とりにく なると どうふ どうにゅう | ぎゅうにゅう たまご ひじき どうふ みそ だいず とりにく ふたにく あぶらあげ | ぎゅうにゅう とりにく ハム あぶらあげ うちまめ みそ | |
| みどり | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごまつな どうもろこし しめじ | にんじん きくらげ たまねぎ はくさい さやえんどう ごまつな もやし えのきたけ しいたけ ねぎ | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | ねぎ ごまつな もやし にんじん だいこん | |
| き | パン ルウ じゃがいも さとう マカロニ | ごはん さとう かたくりこ アーモンド | ごはん あぶら さとう さつまいも | ごはん かたくりこ あぶら さとう 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。



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。

★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4年度

10月 きゅうしょくだより



直商小学校調理場
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、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 | 17 きりぼしだいこんのやきそば れんこんバーグきのこソース 牛乳 | 18 りんご こんにゃくサラダ 牛乳 | 19 きつなあえ さんまのうめに 牛乳 | 20 きりざい くるまふあげに2こ 牛乳 | 21 なし レバーいりカレーポテトビーンズ 牛乳 |
| エネルギー | 小 732 kcal 中 732 kcal | 小 599 kcal 中 713 kcal | 小 605 kcal 中 722 kcal | 小 613 kcal 中 718 kcal | 小 605 kcal 中 751 kcal |
| たんぱく質 | 小 29.6 g 中 29.6 g | 小 21.9 g 中 26.0 g | 小 26.3 g 中 30.9 g | 小 24.0 g 中 27.4 g | 小 24.8 g 中 29.8 g |
| 塩分 | 小 2.2 g 中 2.2 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 2.0 g 中 2.4 g | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 2.8 g 中 3.3 g |
| あか | きゅうり、ぶたにく、もずく、とうふ、あぶらあげ、みそ | きゅうり、ごうやどうふ、ぶたにく、みそ、ハム | きゅうり、さんま、かまぼこ、とうふ、ぶたにく | きゅうり、なつとう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ | きゅうり、ぶたにく、レバー |
| みどり | しめじ、しいたけ、にんじん、ピーマン、きりぼしだいこん、キャベツ | にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ、キャベツ | きくのはな、こまつな、もやし、にんじん、たけのこ、はくさい | たくあん、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、だいこん | ダイズ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、しいたけ、とうもろこし |
| き | えのきだけ、ねぎ、だいこん、れんこん | きゅうり、りんご | ねぎ、まいたけ、えのきだけ、しいたけ | ねぎ | さやいんげん、なし |
| こんだて | 24 きりぼしだいこんのやきそば れんこんバーグきのこソース 牛乳 | 25 りっちゃんげんきのサラダ ししゃものいそべあげ 牛乳 | 26 わかめのすのもの そぼろどんぶ 牛乳 | 27 ほうれんそうのごまあえ ぎんヒラスしおごうじゃき 牛乳 | 28 ひじきとだいずのサラダ とりにくのバーベキューソース 牛乳 |
| エネルギー | 小 611 kcal 中 611 kcal | 小 589 kcal 中 747 kcal | 小 610 kcal 中 721 kcal | 小 652 kcal 中 778 kcal | 小 613 kcal 中 724 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.5 g 中 25.5 g | 小 20.8 g 中 27.2 g | 小 26.8 g 中 31.1 g | 小 26 g 中 30.7 g | 小 24.2 g 中 28.3 g |
| 塩分 | 小 2.1 g 中 2.1 g | 小 1.9 g 中 2.4 g | 小 2.0 g 中 2.3 g | 小 1.9 g 中 2.2 g | 小 1.9 g 中 2.3 g |
| あか | きゅうり、ぶたにく、もずく、とうふ、あぶらあげ、みそ | きゅうり、ししゃも、ハム、かつおぶし、こんぶ、あぶらあげ、みそ | きゅうり、ぶたにく、とり、だいず、わかめ、あつあげ、みそ | きゅうり、ぎんヒラス、ぶたにく、さつまあげ | きゅうり、とり、ひじき、だいず、ハム、ウインナー |
| みどり | しめじ、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、もやし、ねぎ | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、トマト | たまねぎ、えだまめ、かぶ、きゅうり、みかん、だいこん | キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう、しいたけ | たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、かぼちゃ |
| き | えのきだけ、だいこん、れんこん | だいこん、ねぎ、しめじ | ごぼう、えのきだけ、こまつな | さやいんげん、だいこん、たけのこ | トマト |
| こんだて | 31 たくあんあえ ぶたにくとごぼうのうまに 牛乳 | 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。 | | |
| エネルギー | 小 705 kcal 中 705 kcal | 小 627 kcal 中 830 kcal | | | |
| たんぱく質 | 小 28.4 g 中 28.4 g | 小 29.7-31.9g 中 27.0-41.6g | | | |
| 塩分 | 小 2.4 g 中 2.4 g | 小 2.0g未満 中 2.5g未満 | | | |
| あか | きゅうり、ぶたにく、あつあげ、みそ、チーズ | 体を成長させるものになる食品 | | | |
| みどり | ごぼう、にんじん、さやいんげん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな | 体の調子をととのえる食品 | | | |
| き | えのきだけ、だいこん | 体を動かすエネルギーのもとになる食品 | | | |
| き | ごはんとさとうあぶらごま、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。



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。

★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。

10月の三条産品

なし、かぼちゃのミネストローネ、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ

給食のお米は、三条産コシヒカリです。