



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



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想いを知ること、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> | | | | <p>基準</p> <p>副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小基準630kcal / 中823kcal 小基準26.0 / 中34.0g 小基準2g未満 / 中2.5g未満</p> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体のちようしをととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p> | <p>1</p> <p>ほうれんそうサラダ だいずいりドライカレー</p> <p>なし</p> <p>むぎごはん コンソメスープ</p> <p>小 574 kcal / 中 706 kcal 小 20.7 g / 中 25 g 小 2.9 g / 中 3.3 g</p> <p>ぶたにく、だいず、チーズ、ハム、ウインナー</p> <p>たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、コーン、ぶなしめじ、なし</p> <p>こめ、むぎ</p> <p>あぶら、じゃがいも</p> |
| ドリンクタイム | ~11月の予定~ | | | | | |
| エネルギー | 6日(水) 栄中央小1年生なし | 5 ブロッコリーのサラダ とりにくとれんこんのあまずあん | 6 くきわかめチャンプルー ほっけのしおやき | 7 ごぼうサラダ いかのかりんあげ | 8 だいこんサラダ さんしょくそぼろどんのぐ | |
| たんぱく質 | 25日(月) 栄学園キッズウィークのため給食なし | ごはん なめこのスープ | ごはん ごんさいのこじる | わかめごはん だいこんととうふのスープ | むぎごはん さつまるる | |
| 塩分 | 27日(水) 栄中央小なし | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | かみかみ献立 ぎゅうにゅう | | |
| あかみどり | | 小 638 kcal / 中 750 kcal 小 27.1 g / 中 31.4 g 小 2.3 g / 中 2.7 g | 小 597 kcal / 中 703 kcal 小 26.8 g / 中 31.6 g 小 2.7 g / 中 3.3 g | 小 612 kcal / 中 723 kcal 小 24.5 g / 中 28 g 小 3 g / 中 3.5 g | 小 687 kcal / 中 820 kcal 小 30.8 g / 中 36 g 小 1.9 g / 中 2.3 g | |
| き | | とりにく、だいず、とうふ、ぎゅうにゅう、れんこん、えだまめ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんじん、なめこ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、こめ、かたくり、あぶら、さとう | ほっけ、くきわかめ、あつあげ、だいこん、ぶなしめじ、もやし、れんこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、こめ、あぶら、さといも | いか、とうふ、ぎゅうにゅう | とりにく、ぶたにく、ツナ、たまご、とうふ、みそ、ジョア | |
| | | | | こめ、かたくり、あぶら、ノンエッグマヨネーズ | こめ、むぎ、あぶら、さとう、さつまいも | |

*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→学校給食からご覧になれます。



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、健康によい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程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。ごはんをしっかり食べて、イキイキ活躍できる健康な体を作りましょう。

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ので、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

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今、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(栄地区の学校では26日)に「和食の日献立」を行います。「さんじょっ汁」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。



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------|---|---|---|---|--|
| こんだて | 11 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ | 12 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため | 13 おからサラダ れんこんハンバーグ チーズ | 14 こまつなとれんこんのソテー いわしのうめ | 15 もやしのちゅうかあえ ぎょうざ ミルクデザート ちゅうかめん カレーラーメン ふうスープ |
| 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 677 kcal 中 825 kcal | 小 616 kcal 中 727 kcal | 小 586 kcal 中 849 kcal | 小 621 kcal 中 746 kcal | 小 584 kcal 中 752 kcal |
| たんぱく質 | 小 26.5 g 中 32.3 g | 小 25 g 中 28.8 g | 小 22.4 g 中 33.4 g | 小 23.4 g 中 27.7 g | 小 20.7 g 中 26.6 g |
| 塩分 | 小 1.9 g 中 2.4 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 2.4 g 中 3.2 g | 小 3 g 中 3.6 g | 小 3.3 g 中 4.2 g |
| あか | なつとう、ひじき ぶたにく、ぎゅうにゅう | ぶたにく、みそ、わかめ うちまめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、おから、ハム、とうふ わかめ、たまご、チーズ、中のみぎゅうにゅう | いわし、ベーコン、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう | ハム、ぶたにく |
| みどり | にんじん、しそ たくあん、ごぼう、ねぎ えのきたけ、まいたけ、なめこ | たまねぎ、ピーマン、まいたけ たけのこ、キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、コーン、だいこん、こまつな | たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン、えのきたけ たけのこ、れんこん | にんじん、れんこん たまねぎ、こまつな コーン、かぶ、なめこ、うめ | にんじん、きゅうり もやし、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ |
| き | こめ、あぶら ごま、さとう | こめ、あぶら、ごま さとう、ごまあぶら、さといも | こめ、ごまあぶら さとう、ノンエッグマヨネーズ | こめ、あぶら さつまいも | ちゅうかめん、さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも、あぶら、かたくりこ |
| こんだて | 18 ごますあえ ざいもコロッケ | 19 ひじきのごもくいだめ さけのさいきょうやき 食育の日 | 20 ハンサンスー はるまき | 21 きんぴらごぼう さばのしおやき | 22 ハムのマリネ デミグラスソースオムレツ ヨーグルト コーンライス あきのかおり シチュー |
| 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 659 kcal 中 776 kcal | 小 640 kcal 中 762 kcal | 小 701 kcal 中 852 kcal | 小 633 kcal 中 747 kcal | 小 614 kcal 中 746 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.7 g 中 28.4 g | 小 29.8 g 中 35 g | 小 21.9 g 中 25.5 g | 小 24.6 g 中 28.2 g | 小 21.6 g 中 25.8 g |
| 塩分 | 小 3 g 中 3.4 g | 小 2.1 g 中 2.3 g | 小 1.8 g 中 2.4 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 3 g 中 3.6 g |
| あか | ハム、とりこ、あぶらあげ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう | さけ、ひじき、だいず、みそ あぶらあげ、ぶたにく、ぎゅうにゅう | ハム、あつあげ ぶたにく、ぎゅうにゅう | さば、ぶたにく、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう | たまご、ハム、とりこ ぎゅうにゅう、チーズ、ヨーグルト |
| みどり | きりぼしだいこん、キャベツ ほうれんそう、にんじん、だいこん ぶなしめじ、ねぎ、なめこ | にんじん、さやいんげん だいこん、まいたけ たけのこ | もやし、コーン、きゅうり だいこん、にんじん、たまねぎ きくらげ、チンゲンサイ | ごぼう、にんじん、さやいんげん たけのこ、かぼちゃ たまねぎ、ほうれんそう | コーン、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん ぶなしめじ、エリンギ、ほうれんそう |
| き | こめ、あぶら さとう、ごまあぶら | こめ、かたくりこ、あぶら さとう、さといも、ごま | こめ、あぶら、はるまき さとう、ごまあぶら | こめ、ごま さとう、あぶら | こめ、さとう バター、あぶら、さつまいも |
| こんだて | 25 栄学園 キッズウィーク | 26 こんぶあえ にしんのてりに | 27 ゆかりあえ ぶたにくとさつまいものあげに | 28 ひじきとだいずのサラダ とりこくのおこうじやき | 29 みかん かぶのチーズサラダ |
| ドリンクタイム | 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 736 kcal | 小 555 kcal 中 820 kcal | 小 687 kcal 中 815 kcal | 小 601 kcal 中 732 kcal | |
| たんぱく質 | 小 26.1 g 中 30.3 g | 小 17.1 g 中 27.4 g | 小 27.2 g 中 31.3 g | 小 15.2 g 中 18.2 g | |
| 塩分 | 小 1.8 g 中 2.1 g | 小 2 g 中 2.6 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 3 g 中 3.9 g | |
| あか | にんじん、こんぶ、ぶたにく だいず、みそ、ぎゅうにゅう | ぶたにく、だいず、わかめ とうふ、中のみぎゅうにゅう | とりこ、ひじき、あつあげ だいず、ぶたにく、ぎゅうにゅう | ぶたにく、ぎゅうにゅう ハム、チーズ | |
| みどり | はくさい、かぶ、きゅうり こまつな、たくあん、にんじん ねぎ、えのきたけ | キャベツ、きゅうり にんじん、えのきたけ たけのこ、ねぎ | キャベツ、こまつな、にんじん コーン、たまねぎ、さやいんげん たけのこ | れんこん、にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、りんご、かぶ きゅうり、キャベツ、みかん | |
| き | こめ、ごま くろまふ、じゃがいも | こめ、かたくりこ さつまいも、あぶら、さとう | こめ、さとう あぶら、かたくりこ | こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、あぶら | |

減塩ポイント
具だくさんのお汁にだしをきかせました!

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。