



令和5年度 10月 きゅうしよくだより ①

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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なろう
ごしましょう。

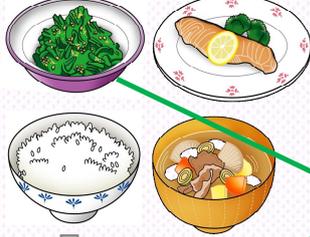
スポーツをがんばる人の食事

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。

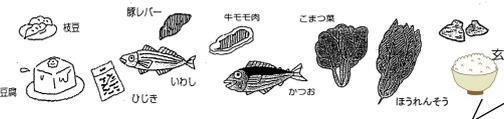
乳製品
☆カルシウム
丈夫な骨をつくる。

果物
☆ビタミン・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) 栄中なし
- 4日(水) 栄中央小1・2年なし
- 5日(木) 栄中なし
- 6日(金) 栄中1年なし
- 10日(火) 大面小1・2年なし
- 12日(木) 栄北小なし
- 23日(月) 栄中なし
- 30日(月) 大面小なし

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」が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 株式会社フレール社 監修)

	月	火	水	木	金
こんだて	2 きりぼしナムル とくせいツナまよぎょうざ ごはん マーボー どうふ	3 くきわかめのサラダ さつまいもコロック きのこごはん みそけんちん じる	4 わふうマカロニサラダ イブシのしょうがに ごはん くるまふの みそじる	5 ひじきとだいずのツナサラダ マーメイドチキン ごはん あきの コロコロ スープ	6 きゅうりのうめあえちゅうかふう ふたにときあきやさいのバーベキューソース なし ごはん わかめの みそじる
エネルギー	小 682 kcal 中 - kcal	小 599 kcal 中 711 kcal	小 630 kcal 中 745 kcal	小 677 kcal 中 798 kcal	小 601 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 - g	小 17.9 g 中 20.4 g	小 24.6 g 中 28.4 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 23 g 中 26 g
塩分	小 2.1 g 中 - g	小 3.5 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう マグロ チーズ ハム どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かまぼこ くきわかめ どうふ みそ	ぎゅうにゅう イブシ だいず とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず マグロ ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ どうふ みそ
みどり	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん いら きゅうり こまつな チンゲンサイ しいたけ ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ	にんじん ひらたけ ごぼう エリンギ なめこ しいたけ くらあわびたけ コーン キャベツ だいこん ねぎ きぬさや	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム パセリ	にんじん たまねぎ れんこん エリンギ いんげん にんにく きゅうり うめ だいこん ねぎ えのきたけ なし
き	ごはん ノンエッグマヨネーズ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ごはん さつまいも パンこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ くるまふ	ごはん かたくりこ こめ あぶら マーメイドジャム さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま
こんだて	9 スポーツの日 家族で健康習慣 バランスのよい 食事 適度な 運動	10 フレンチサラダ ウインナーカレーソース *パンにはさんでもおいしいよ こめごはん さつまいも シチュー	11 グリーンサラダ レバーとポトのケチャップがらめ ごはん たまごスープ 目によい献立	12 いそかあえ アキザケのみじやき ごはん とうにゅう じたての わふうじる	13 さつまいものごまあえ イカのピリカラやき レアチーズ ごはん なめこのスープ
エネルギー	小 664 kcal 中 835 kcal	小 632 kcal 中 753 kcal	小 623 kcal 中 734 kcal	小 598 kcal 中 691 kcal	
たんぱく質	小 25.6 g 中 31.6 g	小 22.3 g 中 26 g	小 28 g 中 33.1 g	小 25.5 g 中 29.2 g	
塩分	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう ウインナー マグロ ベーコン とうにゅう	ジョア レバー ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう サケ のり あぶらあげ ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう イカ ちくわ みそ とうふ チーズ	
みどり	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー エリンギ	にんじん しょうが パセリ ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ	にんじん ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ れんこん だいこん はくさい ねぎ まいたけ	にんじん にんにく いんげん だいこん ぶなしめじ はくさい こまつな なめこ えのきたけ	
き	こめごはん あぶら さとう さつまいも こめこ	ごはん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう ごまあぶら ごま さつまいも	

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 → 学校給食 からご覧になれます。



令和5年度

10月 きゅうしょくだより ②



栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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が、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 プロッコリーのこんぶづけ 牛乳 カマスのてりやき ごはん ねっこやさいのごまキムチじる	17 チーズいりひじきサラダ 牛乳 チリコンカン *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん ポテトスープ	18 はくさいづけ 牛乳 サンマのかばやき *19日 食育の日 ごはん さつまいもじる 旬を食べよう献立	19 だいごんのちゅうかサラダ 牛乳 シュウマイ ちゅうかめん *ソースとからめてたべよう どうにゅうごまみそスープ	20 だいのいそに 牛乳 サバのあげだしふう ごはん かきたまじる
エネルギー	小 564 kcal 中 665 kcal	小 683 kcal 中 813 kcal	小 693 kcal 中 779 kcal	小 635 kcal 中 822 kcal	小 645 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.9 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 25 g 中 27.3 g	小 30.6 g 中 38.8 g	小 26.2 g 中 30.7 g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	きゅうにゅう カマス こんぶ あぶらあげ ぶたにく みそ	きゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく ひじき ちくわ チーズ ウィナー	きゅうにゅう サンマ どうふ ぶたにく みそ	きゅうにゅう なると ぶたにく みそ どうにゅう わかめ ハム	きゅうにゅう サバ ひじき だいず あぶらあげ どうふ たまご
みどり	にんじん キャベツ プロッコリー ねぎ コーン だいこん ごぼう ぶなしめじ いんげん はくさい にんにく しょうが	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム こまつな キャベツ パセリ	にんじん しょうが きゅうり はくさい だいこん しょうのみ ごぼう ねぎ まいたけ いんげん なし	にんじん キャベツ チンゲンサイ いらだいこん しょうのみ にんにく コーン きくらげ たけのこ たまねぎ だいこん	にんじん だいこん いんげん たまねぎ きくらげ ほうれんそう
き	ごはん さとう さといも あぶら ごま マローファットピース レッドキドニー ガルバンソー	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも マローファットピース レッドキドニー ガルバンソー	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎごま あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう
こんだて	23 きりざい 牛乳 ふっかつフライ ごはん とうふときのこのくずし	24 ごまネースあえ 牛乳 ひじきそぼろどんぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん まめのかくれんぼじる	25 すきこんぶに たまごやき 牛乳 ごはん どんさくじる	26 はるさめとこまつなのあますあえ 牛乳 アカウオのさいきょうやき ごはん こうやどうふのたまごとし	27 ブルーベリーヨーグルトあえ 牛乳 まめじゃこサラダ むぎごはん さつまいものチキンカレー
エネルギー	小 718 kcal 中 - kcal	小 688 kcal 中 820 kcal	小 609 kcal 中 719 kcal	小 622 kcal 中 734 kcal	小 712 kcal 中 850 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 - g	小 28 g 中 32.6 g	小 23.7 g 中 26.8 g	小 31.2 g 中 36.8 g	小 23.6 g 中 27.3 g
塩分	小 2.7 g 中 - g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう ひじき なつとう どうふ ぶたにく	きゅうにゅう だいず ひじき とりにく ハム あつあげ みそ	きゅうにゅう たまご だいず こんぶ ぶたにく どうふ みそ	きゅうにゅう アカウオ みそ ハム こうやどうふ とりにく たまご	きゅうにゅう とりにく だいず カタクチイワシ ヨーグルト なまクリーム
みどり	にんじん もやし だいこん のざわな はくさい こまつな ぶなしめじ まいたけ たけのこ しいたけ	にんじん しょうが キャベツ こまつな コーン だいこん たまねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ いんげん コーン にんにく	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ いんげん しいたけ	にんじん たまねぎ まいたけ えだまめ しょうが にんにく りんご きゅうり もも キャベツ コーン パナ みかん バイリン りんご
き	ごはん くるまふ こむぎこ パンこ あぶら ごま かたくりこ	むぎごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター	ごはん さとう マローニー じゃがいも あぶら	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう ブルーベリージャム ゼリー
こんだて	30 だいごんのツナサラダ 牛乳 こうやどうふのあげにどんぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん カロテンみそじる	31 パンプキンサラダ 牛乳 おぼけかぼちゃのハンバーグ おたのしみデザート ごはんライス はくさいのコンソメスープ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(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、強い甘みの特徴です。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たる食材です。	10月の三条産品 キャベツ ほうれんそう ねぎ きたま ぶたにく 給食のお米は、三条産コシヒカリです。
エネルギー	小 611 kcal 中 730 kcal	小 663 kcal 中 797 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 23.7 g 中 27.1 g	小 20.7 g 中 25.4 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g		
塩分	小 2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g		
あか	きゅうにゅう こうやどうふ とりにく マグロ あつあげ みそ	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ウィナー	体を成長させるものになる食品		
みどり	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが きゅうり たけのこ きくらげ だいこん ぶなしめじ コーン キャベツ かぼちゃ ほうれんそう	にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ きゅうり はくさい ほしぼうろ プロッコリー マッシュルーム	体のちようしをととのえる食品		
き	むぎごはん かたくりこ こめ あぶら さとう	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら デザート	体をこが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。