



令和4年度

10月 きゅうしょくだより 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、食事も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。



食事の基本は

主食
☆炭水化物(糖質)

体や脳のエネルギー源になる。



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

- 24日(月) 栄北小・大面小 給食なし
- 27日(木) 大面小1・2年生 給食なし
- 31日(月) 栄北小4年生 給食なし
栄中 給食なし

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、いろいろな料理を家庭でぜひ味わってください。



	3	4	5	6	7
こんだて	バンバンジー しろみさかなのりんごソース 牛乳	うめマヨあえ ぶたにくのとくせいソースいため 牛乳	ほうれんそうのサラダ れんこんメンチカツ 牛乳	れんこんきんぴら さばのてりやき 牛乳	かいそうサラダ しゅうまい 牛乳
エネルギー	小 594 kcal 中 702 kcal	小 648 kcal 中 767 kcal	小 690 kcal 中 817 kcal	小 668 kcal 中 797 kcal	小 583 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 27.1 g	小 28.8 g 中 33.2 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 26.7 g 中 31.5 g	小 26.7 g 中 34.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.7 g 中 3.4 g
あか	ほき、とうふ、わかめ とりこ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、とうふ、みそ たまご、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、チーズ なまクリーム、きゅうにゅう	さば、とりこ、とうふ あぶらあげ、たいず、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ、りんご、もやし きゅうり、にんじん	れんこん、エリンギ、にんじん いんげん、きゅうり、キャベツ、うめ	コーン、にんじん、れんこん ほうれんそう、もやし	にんじん、れんこん、ごぼう いんげん、ねぎ、まいたけ	にんじん、はくさい、たまねぎ ぶなしめじ、たけのこ、キャベツ
き	だいこん、えのきたけ こめ、あぶら、さとう	コーン、たまねぎ、こまつな、まいたけ こめ、さとう、あぶら	たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ こめ、あぶら、さとう	だいこん、ぶなしめじ こめ、さとう	きゅうり、コーン ちゅうかめん、かたくりこ、さとう
き	かたくりこ、ごま	かたくりこ、ノンエッグマヨネーズ	パンこ、こむぎこ、さつまいも	あぶら、じゃがいも	ちゅうまいのかわ、ごまあぶら、ごま
こんだて	10 スポーツの日	11 キャロットサラダ とりとレバーのケチャップあえ ジョアブルーベリー	12 ごまネーズあえ かますのしょうがやき	13 しょうゆフレンチ チリコンカーネ	14 はるさめのごもくいため さげフライ
エネルギー	小 637 kcal 中 757 kcal	小 592 kcal 中 702 kcal	小 656 kcal 中 775 kcal	小 654 kcal 中 776 kcal	
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.4 g	小 25.5 g 中 30.2 g	小 26.4 g 中 30.4 g	小 26.9 g 中 31.4 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.5 g 中 2 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2 g	
あか	とりこ、ぶたにく、たいず みそ、あぶらあげ、ジョア	かます、とりこ ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、たいず ウイナー、ぎゅうにゅう	さげ、とりこ あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	
みどり	にんじん、キャベツ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ	にんじん、キャベツ、こまつな ごぼう、えのきたけ、しょうが	にんじん、いんげん、きゅうり ほうれんそう、もやし、コーン	にんじん、もやし、にら たけのこ、たまねぎ	
き	ほうれんそう、ぶなしめじ こめ、かたくりこ	きぬさや、きりぼしだいこん こめ、ごま	キャベツ、たまねぎ、まいたけ こめ、さとう、あぶら	キャベツ、ぶなしめじ、ねぎ パンこ、こむぎこ、ごまあぶら	

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。

★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



米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。



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ようね！



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、給食に地産地消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 チーズいりきりざい さともコロッケ ごはん わかめと なめこの みそしる	18 ツナサラダ とりにくのマーメレードやき ごはん かぼちゃの ミネストローネ	19 わかめのあえもの いわしのしょうがに さつまいも みそ けんちんじる 旬を食べよう献立	20 ひじきのナムル はるまき ごはん あつあげの ちゅうかに	21 なし はくさいとハムのマリネ むぎごはん チキンカレー
エネルギー	小 636 kcal 中 749 kcal	小 620 kcal 中 768 kcal	小 608 kcal 中 728 kcal	小 655 kcal 中 784 kcal	小 638 kcal 中 754 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.8 g	小 29.3 g 中 35.6 g	小 24.4 g 中 28.8 g	小 23.7 g 中 27.7 g	小 22.1 g 中 25.1 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.9 g
あか	ぶたにく、なつとう、チーズ、とうふ わかめ、あぶらあげ、みそ、きゅうりにゅう	とりにく、ツナ ウインナー、きゅうりにゅう	いわし、わかめ、ハム、とうふ みそ、あぶらあげ、きゅうりにゅう	ぶたにく、とりにく、あつあげ ひじき、みそ、きゅうりにゅう	とりにく、だいず、ハム きゅうりにゅう
みどり	にんじん、こまつな、もやし たくあん、ねぎ、はくさい なめこ、だいこん	にんじん、きゅうり、トマト もやし、マーメレード、たまねぎ キャベツ、セロリ、かぼちゃ	にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、だいこん ごぼう、ねぎ	こまつな、だいこん たまねぎ、にら、たけのこ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、なし はくさい、きゅうり
き	こめ、あぶら、パンこ、さとも こむぎこ、じゃがいも、ごま	こめコバン、さとう あぶら	こめ、さつまいも、さとう ごまあぶら、ごま	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるまきのかわ	あぶら、さとう
こんだて	24 こまつナムル とりにくとれんこんのあまずあん ごはん たまごと なめこの スープ	25 ひじきのごもくに だしまきたまご ごはん さともいり とんじる	26 れんこんサラダ まだいのやさいあんかけ ごはん さつまいもの みそしる	27 しおこんぶあえ あつあげのみそいため ごはん はるさめ スープ	28 ブロッコリーのサラダ おはげかぼちゃのハンバーグ カレーふうみ ライス パンフキン ポタージュ ハロウィン献立
エネルギー	小 662 kcal 中 775 kcal	小 617 kcal 中 729 kcal	小 674 kcal 中 800 kcal	小 611 kcal 中 721 kcal	小 694 kcal 中 843 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.7 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 24.8 g 中 29 g	小 26 g 中 29.9 g	小 25.5 g 中 31.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.3 g
あか	とりにく、だいず たまご、きゅうりにゅう	たまご、ひじき、だいず、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、とうふ、みそ、きゅうりにゅう	まだい、ハム、とりにく とうふ、みそ、きゅうりにゅう	あつあげ、ぶたにく、みそ、こんぶ ベーコン、とうふ、きゅうりにゅう	ぶたにく、とりにく、きゅうりにゅう なまこ、クリーム
みどり	れんこん、コーン、もやし にんじん、こまつな、なめこ、いんげん だいこん、ごぼう、たけのこ	にんじん、いんげん だいこん、ごぼう たまねぎ	にんじん、ピーマン、はくさい えのきたけ、れんこん、きゅうり キャベツ、だいこん、ねぎ、まいたけ	たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん こまつな、ねぎ、えのきたけ	ブロッコリー、キャベツ コーン、にんじん、かぼちゃ たまねぎ、エリンギ
き	こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、さとう さともいも、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、ごまあぶら、さとう かたくりこ、ごま	こめ、あぶら さとう
こんだて	31 ほうれんそうのごまあえ ブリプライソースがけ ごはん ぶたにくと だいこんの うまに	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅやく) 主食(しゅしやく) 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、貯蔵して甘みを増します。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 687 kcal 中 - kcal	小 627 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 25.5 g 中 - g	小 29.7-31.9g 中 41-61g			
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 2.0g未満 中 2.5g未満			
あか	ぶり、ぶたにく きゅうりにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	にんじん、キャベツ ほうれんそう、もやし、コーン だいこん、ごぼう、たけのこ	体の調子をととのえる食品			
き	こめ、あぶら、パンこ、こむぎ さとう、ごま	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

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。