



## 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>			<h3>~11月の予定~</h3> <p>11/1(金) 長沢小4年生なし 大浦小4年生なし 11/8(金) 笹岡小3年生なし 森町小3年生なし 飯田小3年生なし 11/12(火)長沢小なし 11/13(水)笹岡小4年生なし 飯田小4・5年生なし 11/15(金)森町小5・6年生なし 11/19(火)大浦小5年生なし 11/20(水)大浦小6年生なし 森町小なし 11/26(火)下田中なし</p>		<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>ごはん すましじる</p>	<p>1</p> <p>きりぼしのソースいため さけのさいきょうやき</p> <p>ごはん すましじる</p>
	<p>ドリンクタイム</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>小基準630kcal / 中823kcal 小基準26.0g / 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>小 533 kcal 中 625 kcal 小 19.1 g 中 22.0 g 小 2.2 g 中 2.7 g</p> <p>さけ みそ ぶたにく かまぼこ わかめ とろふ にんじん ピーマン あかピーマン もやし きりぼしだいこん たけのこ えのき なし ねぎ こめ あぶら しらたき</p>	
こんだて	<p>リクエスト献立が登場します!</p> <p>21日は、飯田小学校のみなさんが考えた献立です。委員会でテーマを決めて全校にアンケートをとり、献立を考えました。 テーマは「食欲の秋」です。秋はおいしいものが沢山あります。たくさん食べて、グングン育ちましょう。 ごはん、レンコンハンバーグ、のり酢あえ、もずくスープ、ぶどうヨーグルトです。味わっていただきましょう。 来月は長沢小学校です。お楽しみに!</p>		<p>5</p> <p>ほうれんそうサラダ だいずいりドライカレー</p> <p>むぎごはん ポテトスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 697 kcal 中 833 kcal 小 26.6 g 中 31.2 g 小 3.1 g 中 3.7 g</p> <p>ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ ハム ベーコン にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう ぶなしめじ コーン パセリ こめ おおむぎ あぶら ルウ じゃがいも</p>	<p>6</p> <p>くきわかめチャンプルー ほっけのしおやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 682 kcal 中 749 kcal 小 23.7 g 中 30.6 g 小 2.0 g 中 3.6 g</p> <p>ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ ぶたにく とりにく くきわかめ あぶらあげ とろふ にんじん ぶなしめじ ごぼう もやし だいこん ねぎ えのき こめ つきこん あぶら</p>	<p>7</p> <p>だいこんマヨサラダ さんしょくそほろどんのぐ</p> <p>ごはん あきのみかく じる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 696 kcal 中 768 kcal 小 29.4 g 中 30.7 g 小 2.3 g 中 2.5 g</p> <p>ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ えだまめ たまご ハム みそ さけ だいこん にんじん こまつな はくさい ねぎ ぶなしめじ コーン こめ あぶら さいとも さとう</p> <p>貝だくさんのお汁に、だしをきかせて減塩!</p>	<p>8</p> <p>ごぼうのかみかみサラダ とりにくのレモンあえ</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p> <p>かみかみ献立</p> <p>小 593 kcal 中 726 kcal 小 17.9 g 中 21.7 g 小 2.5 g 中 3.2 g</p> <p>とりにく ちくわ ベーコン なたと</p>	
	<p>ドリンクタイム</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>小 697 kcal 中 833 kcal 小 682 kcal 中 749 kcal 小 696 kcal 中 768 kcal 小 593 kcal 中 726 kcal</p> <p>小 26.6 g 中 31.2 g 小 23.7 g 中 30.6 g 小 29.4 g 中 30.7 g 小 17.9 g 中 21.7 g</p> <p>小 3.1 g 中 3.7 g 小 2.0 g 中 3.6 g 小 2.3 g 中 2.5 g 小 2.5 g 中 3.2 g</p>					

★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**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。



給食のお米が新米になります!

## 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日に「和食の日献立」を行います。「さんじょこ汁」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。



ごはん1杯分 150g

	月	火	水	木	金
こんだて	11 ひじきサラダ チリコンカーネ 	12 こまつなのごまネーズあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため 	13 こんにゃくサラダ こうやどうふのすぶた 	14 かいそうサラダ ししゃもフライ 	15 はるさめのあまずあえ ぎょうざ チーズ 
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 696 kcal 中 808 kcal	小 628 kcal 中 741 kcal	小 526 kcal 中 752 kcal	小 607 kcal 中 707 kcal	小 569 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.1 g	小 26 g 中 29.8 g	小 18.9 g 中 27.2 g	小 24.3 g 中 27.0 g	小 18.6 g 中 26.0 g
塩分	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.0 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ うちまめ あぶらあげ ハム だいずペースト	ぎゅうにゅう(中のみ) ぶたにく なんと ハム わかめ こうやどうふ どうふ	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ わかめ かいそう どうふ	どうふ ぶたにく ハム みそ チーズ
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ パセリ きやべつ きゅうり コーン はくさい こまつな ぶなしめじ	たまねぎ ピーマン にんじん まいたけ きやべつ こまつな えのき だいこん ねぎ	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ あかピーマン きやべつ きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ えのき	にんじん きゅうり きやべつ はくさい えのき ねぎ	もやし にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ いら ねぎ しいたけ
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく ごま	こめ あぶら ごまあぶら さとう しらたき	こめ ごま さとう ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ はるさめ
こんだて	18 ひじきとだいずのサラダ ぶたにくのなんばんやき 	19 ナムル さけのあまからだれ 	20 こまつなとレンコンのソテー いわしのうめ 	21 のりずあえ レンコンハンバーグ ぶどうヨーグルト 	22 ハムのマリネ ほうれんそうオムレツ 
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 694 kcal 中 821 kcal	小 647 kcal 中 767 kcal	小 666 kcal 中 812 kcal	小 667 kcal 中 781 kcal	小 587 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 31.3 g 中 36.4 g	小 29.8 g 中 34.7 g	小 25.1 g 中 29.9 g	小 27.4 g 中 31.2 g	小 16.6 g 中 20.3 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ どうふ あぶらあげ あさり みそ ねぎ きゅうり きやべつ にんじん だいこん こまつな	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく なんと ハム こまつな もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ メンマ きくらげ ねぎ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ みそ わかめ にんじん たまねぎ れんこん こまつな コーン かぶ ねぎ なめこ うめぼし	ぎゅうにゅう ツナ のり もずく ぶたにく どうふ ヨーグルト れんこん たまねぎ ほうれんそう もやし コーン にんじん ねぎ えのき きぬさや	ハム とろろ レバーウイナー ぎゅうにゅう たまご チーズ クリーム コーン きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう パセリ
みどり	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ パセリ きやべつ きゅうり コーン はくさい こまつな ぶなしめじ	たまねぎ ピーマン にんじん まいたけ きやべつ こまつな えのき だいこん ねぎ	にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ あかピーマン きやべつ きゅうり もやし ねぎ チンゲンサイ えのき	にんじん きゅうり きやべつ はくさい えのき ねぎ	もやし にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ いら ねぎ しいたけ
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら ごま さとう トック パター	こめ さつまいも あぶら	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ さとう あぶら パター さつまいも ルウ
こんだて	25 こぶあえ かれのねぎソース 	26 こもくきんぴら いかのカレーーりやき 	27 なつどうのごさいあえ さばのしおやき ミルクデザート 	28 キャベツとツナのサラダ しゅうまい じゃこのりふりかけ 	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	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 639 kcal 中 763 kcal	小 597 kcal 中 722 kcal	小 553 kcal 中 822 kcal	小 673 kcal 中 832 kcal	小 649 kcal 中 832 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.0 g	小 24.4 g 中 28.0 g	小 22.7 g 中 35.4 g	小 27.6 g 中 33.5 g	小 17.7 g 中 22.3 g
塩分	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.8 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 3.6 g	小 3.0 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく みそ かれい だいずペースト うちまめ	ぎゅうにゅう いか さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう(中のみ) さば なつどう ひじき ぶたにく どうふ ミルクゼリー	ぎゅうにゅう ツナ あつあげ ぶたにく うずらのたまご ちりめんじゃこ あおのり	ぶたにく ハム チーズ
みどり	ねぎ はくさい かぶ きゅうり にんじん たくあん こまつな	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ぶなしめじ ねぎ こまつな	にんじん もやし こまつな のぎわな しそのみ たくあん はくさい ねぎ えのき しゆんぎく	きゃべつ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ こまつな	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム りんご みかん かぶ きゅうり きやべつ
き	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ つきこん あぶら さとう ごま	こめ しらたき あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま しゅうまいのかわ かたくりこ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ

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」→学校給食からご覧になれます。