



# 令和5年度 10月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場  
TEL・FAX (46) 4615

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ごきましょう。

## 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。

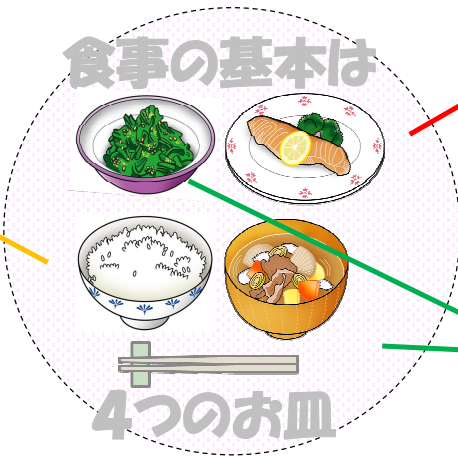


### 主食

☆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



### 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。

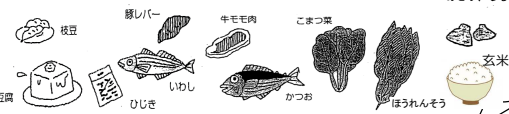
### 果物

☆ビタミンC・クエン酸  
緊張やストレスを和らげる。

### ！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

- 16日(月) 笹岡小・森町小 給食なし
- 23日(月) 長沢小・大浦小 飯田小・下田中 給食なし
- 26日(木) 森町小4年給食なし

### 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」を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。(そうだったのか！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 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	2 きりほしナムル ぎょうざ ごはん マーボー どうふ	3 くきわかめサラダ さつまいもコロツケ 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 いわしのしょうがに ごはん くるまふの みそしる	5 ひじきのサラダ とりにくのマーメレードやき ごはん ココロ スープ	6 ミルクデザート だいごんのちゅうかサラダ ちゅうかめん みそラーメン スープ
エネルギー	小 694 kcal 中 785 kcal	小 648 kcal 中 717 kcal	小 609 kcal 中 706 kcal	小 626 kcal 中 696 kcal	小 570 kcal 中 651 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 27.2 g	小 20.2 g 中 21.4 g	小 25.1 g 中 29.1 g	小 25.2 g 中 26.5 g	小 21.1 g 中 23.5 g
塩分	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう ハム どうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ くきわかめ	ぎゅうにゅう いわし だいず みそ かつおぶし サラダチキン	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ みそ
みどり	きりほしだいこん ほうれんそう コーン にんじん ねぎ たけのこ ちんげんさい もやし たまねぎ にら しいたけ	きのこ コーン キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう つきこん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん ねぎ えのきたけ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん しめじ ブロッコリー	にんじん キャベツ もやし メンマ にら ねぎ きくらげ コーン だいこん きゅうり にんじん にんにく しょうが
き	こめ ごま ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	こめ さつまいも パンこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	こめ さとう マカロニ くるまふ ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう マカロニ くるまふ ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま ミルクデザート
こんだて	9 スポーツの日 家族で健康習慣 適度な運動	10 グリーンサラダ レバーとポテトのケチャップあえ ごはん たまご スープ 目によい献立	11 なし チーズいりひじきサラダ むぎごはん パンブキン カレー	12 いそかあえ にくしゅうまい 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 いがのピリからやき ごはん なめこの スープ
エネルギー		小 657 kcal 中 769 kcal	小 738 kcal 中 865 kcal	小 575 kcal 中 710 kcal	小 575 kcal 中 674 kcal
たんぱく質		小 28.1 g 中 31.7 g	小 21.6 g 中 24.4 g	小 24.4 g 中 30 g	小 23.8 g 中 27.6 g
塩分		小 1.7 g 中 2.0 g	小 3.3 g 中 3.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.3 g
あか		レバー とりにく ツナ とうふ たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ のり あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう いか ちくわ あつあげ
みどり		きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうが にんにく にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ りんご トマト こまつな キャベツ なし	ほうれんそう もやし キャベツ コーン にんじん だいこん まいたけ ねぎ しらたき	こまつな にんじん はくさい なめこ えのきたけ
き		こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう	こめ むぎ あぶら カレールウ さとう	こめ じゃがいも しゅうまいのかわ	こめ さつまいも さとう ごま

★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。



令和5年度

# 10月 きゅうしよくだより



下田学校給食共同調理場  
TEL・FAX (46) 4615

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、給食に地場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 しおこんぶあえ かますのてりやき ごはん ねっこやさいの ごまキムチしる	17 ごまネースあえ チーズオムレツ わかめ ごはん わふう ポトフ	18 じゃこサラダ ひじきそぼろどんぐ むぎごはん ごまたんたん スープ	19 はくさいづけ さけのみじやき ごはん さつまいもの みそしる	20 きりざい ふっかつ いちこのレアチーズ ごはん とうふと きのこの くずに
エネルギー	小 560 kcal 中 662 kcal	小 618 kcal 中 720 kcal	小 639 kcal 中 759 kcal	小 621 kcal 中 728 kcal	小 679 kcal 中 792 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.5 g	小 24.3 g 中 27.9 g	小 27.7 g 中 31.9 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 25.4 g 中 29.7 g
塩分	小 2.0 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.0 g
あか	ぎゅうにゅう かます しおこんぶ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ たまご チーズ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう とりくに ひじき みそ ちりめんじゃこ とうふ だいず	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう なつとう ひじき とうふ ぶたにく いちこのレアチーズ
みどり	キャベツ こまつな きゅうり にんじん キムチ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	キャベツ ほうれんそう コーン しめじ だいこん にんじん つきこん いんげん	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ キャベツ こまつな きゅうり はくさい にら ねぎ えのきたけ にんにく メンマ	はくさい きゅうり にんじん たくあん ねぎ しめじ ごぼう つきこん	にんじん きゅうり たくあん はくさいの ざわなづけ まいわけ しめじ たけのこ しらたき
き	こめ ごまあぶら ごま さといも	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ くるまふ パンこ
こんだて	23 はるさめとこまつなのあまぎあえ ますのさいきょうやき ごはん しお とりしる	24 フレンチサラダ ウイナーカレーソース こめこ コッペパン あきのかおり シチュー	25 ごまつなあえ しろみさかなフライごまつなソース ごはん ワンタン スープ	26 ちゅうかふうばいこくあえ ぶたにくとあきやさいのハーベキューソース ごはん わかめの みそしる	27 かいそうサラダ とりにくのからあげ ごはん ライス さつまいも
エネルギー	小 578 kcal 中 - kcal	小 671 kcal 中 819 kcal	小 628 kcal 中 752 kcal	小 574 kcal 中 675 kcal	小 677 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 - g	小 26.9 g 中 33.1 g	小 22.6 g 中 26.3 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 27.1 g 中 30.8 g
塩分	小 1.4 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ます ハム とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ウイナー ハム とりにく	ぎゅうにゅう ホキ みそ ツナ わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かいそうミックス かまぼこ とうふ みそ
みどり	こまつな もやし コーン にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ ブロッコリー	にんにく こまつな キャベツ にんじん にら ねぎ もやし メンマ しいたけ	れんこん たまねぎ エリンギ にんじん いんげん にんにく きゅうり こまつな もやし うめ ねぎ だいこん	コーン にんじん きゅうり キャベツ みかん だいこん ねぎ ごぼう つきこん
き	こめ はるさめ さとう あぶら じゃがいも	こめパン さとう あぶら さつまいも バター ホワイトルウ	こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ワンタンのかわ ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま さとう さつまいも
こんだて	30 きりぼしサラダ さばのあげだしふう ごはん まめの かくれんぼ しる	31 チキンサラダ おぼけかぼちゃのハンバーグ パンキンパバロア キャロット ライス かぼちゃいり ミネストローネ	基準 副菜(ふくさい) 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、強い甘み特徴 です。収穫したてもおいしい 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 間味わえる食材です。	10月の三条産品 キャベツ ほうれんそう こまつな なし ねぎ 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 671 kcal 中 786 kcal	小 700 kcal 中 831 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 28.2 g 中 32 g	小 28.8 g 中 33.7 g	小 2 g 中 2.5 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g			
あか	ぎゅうにゅう さば ハム あつあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ペーコン サラダチキン	体を成長させるものになる食品		
みどり	だいこん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ こまつな	にんじん きゅうり キャベツ パプリカ たまねぎ キャベツ かぼちゃ トマト	体のちよしょうをとる食品		
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	こめ さとう あぶら マカロニ パンキンパバロア	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。