



令和4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 (46) 4615
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

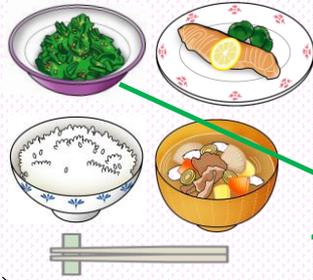
スポーツ選手は、食事トレーニングの一つとして、とても大切にしています。競技力を高めるためにも、体をつくるためにも、食事はとても重要だからです。運動と食事で、健康づくりに励みましょう。



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。

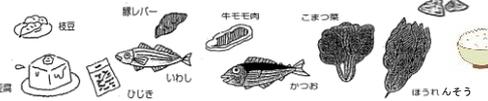
果物
☆ビタミンC・クエン酸

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～



今月の予定

- 7日(金) 笹岡小5, 6年給食なし
- 17日(月) 長沢小, 笹岡小, 森町小5, 6年給食なし
- 24日(月) 大浦小, 飯田小, 下田中給食なし
- 27日(木) 長沢小1, 2年, 大浦小1, 2年給食なし
- 28日(金) 長沢小4年給食なし
- 31日(月) 森町小給食なし

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、いろいろな料理で味わってください。



	3	4	5	6	7
こんだて	こまつなとひじきのナムル 牛乳 ぎょうざ2こ	きわかめのきんぴら 牛乳 さばのみそに	チーズ いそがあえ 牛乳 ししゃものいそべフライ小1こ中2こ	なし 牛乳 さかなとレバーのケチャップあえ	オートムフルーツヨーグルト 牛乳 キャロットサラダ
エネルギー	小 634 kcal 中 806 kcal	小 698 kcal 中 856 kcal	小 619 kcal 中 784 kcal	小 611 kcal 中 768 kcal	小 702 kcal 中 833 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 30.8 g	小 28.4 g 中 34.3 g	小 23.2 g 中 30.3 g	小 31.5 g 中 38.3 g	小 20.2 g 中 23.3 g
塩分	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 3.1 g 中 3.4 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき ハム ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく きわかめ ぶたにく かまぼこ たまご さば みそ	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ のり なまあげ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たら レバー だいず	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ツナ ヨーグルト
みどり	こまつな もやし にんじん きゅうり だいこん たけのこ もやし しいたけ さやいんげん ねぎ	ごぼう にんじん メンマ さやいんげん たまねぎ しいたけ えだまめ	にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん はくさい ねぎ しめじ	たけのこ にんじん しいたけ きやべつ もやし レモン なし	たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ きやべつ ほうれんそう みかん リンゴ ブルーベリー
き	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ ごまあぶら さとう ごま ぶ じやがいも	こめ あぶら じやがいも パンこ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ じやがいも	こめ あぶら こむぎこ さとう
こんだて	10 スポーツの日 ～リクエスト献立～ 今月は長沢小学校です 今月のリクエスト献立は、長沢小学校です。「思い出の献立」をテーマに6年生が4つの献立を考え、全校のみんなで投票しました。甘くておいしいコーンが入ったごはん、ジュワッと肉汁までおいしいとりのからあげ、みかんが入ったかいそうサラダ、ほくほくじゃがいもが入ったポテトスープ、みんなが大好きなものをつめたこんだ献立です。お楽しみに！ 11月は太浦小学校です。	11 きりぼしだいこんのやきそばふう 牛乳 れんこんハンバーグのきのこソース	12 ごまマヨサラダ 牛乳 いかのてりやき	13 みかんいりかいそうサラダ 牛乳 からあげ	14 なすのみそいため 牛乳 ぎんヒラスのしおこじやき
エネルギー	小 605 kcal 中 783 kcal	小 599 kcal 中 760 kcal	小 630 kcal 中 811 kcal	小 614 kcal 中 790 kcal	
たんぱく質	小 24.7 g 中 31.3 g	小 30.6 g 中 35.5 g	小 23.2 g 中 29 g	小 27.3 g 中 35 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう わかめ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あさり ぎんヒラス	
みどり	しめじ しいたけ にんじん ビーマン あかビーマン だいこん もやし ねぎ えのき れんこん	きやべつ こまつな にんじん ごぼう えのき たけのこ えだまめ ねぎ しいたけ	とうもろこし にんじん きゅうり きやべつ みかん たまねぎ しめじ	なす たまねぎ ビーマン にんじん もやし えのき	
き	こめ さとう かたくりこ あぶら じやがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じやがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	

★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4年度

10月 きゅうしょくだより



下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
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。



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、スーパーの地産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 だいずのいそにあつきたまご ごはん さといもとんじる	18 ダブルポテトサラダ ロングウインナーのケチャップソース せわれこめご コッペパン きゃべつのスープ	19 ミルクデザート フレンチサラダ むぎごはん チキンカレー	20 きっかあえ さんまのうめに さつまいもごはん うすらいりとうふのくず	21 さといもサラダ とりにくのあまざけみそやき ごはん わかめとなめこのみそしる
エネルギー	小 622 kcal 中 793 kcal	小 631 kcal 中 788 kcal	小 712 kcal 中 820 kcal	小 600 kcal 中 781 kcal	小 633 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 35.2 g	小 24.8 g 中 30.6 g	小 21.9 g 中 24.5 g	小 28.1 g 中 36.7 g	小 26.4 g 中 33.8 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう だいず たまご ひじき さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム だいず ペーコン	ぎゅうにゅう だいず とりにく ハム	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく うずらたまご さんま	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム チーズ わかめ なまあげ
みどり	にんじん ごぼう しめじ だいこん ねぎ	たまねぎ きゅうり にんじん きゃべつ しめじ	にんじん たまねぎ しめじ りんご きゃべつ きゅうり とうもろこし	きく ほうれんそう もやし にんじん たけのこ はくさい ねぎ まいたけ しめじ えのき しいたけ うめ	にんじん きゅうり とうもろこし こまつな ねぎ なめこ えのき
き	こめ あぶら さとう さといも	こめコッペパン さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ルウ	さつまいも こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら
こんだて	24 りんご あきやさいチップス ごはん えびしお ふわふわライス	25 チーズきりぎり ポークしゅうまい2こ ごはん さつまじる	26 ほうれんそうのごまあえ さばのてりやき ごはん ぶたにくと だいこんのうまに	27 こんぶあえ あつあげいりにくいため ごはん じゃがいものみそしる	28 じゃがいもいため たいのやさいあんかけ ごはん ぐたくさんなべ
エネルギー	小 619 kcal 中 — kcal	小 643 kcal 中 795 kcal	小 661 kcal 中 781 kcal	小 634 kcal 中 778 kcal	小 660 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 — g	小 25.2 g 中 30.6 g	小 26.7 g 中 31.2 g	小 28.1 g 中 32.9 g	小 31.1 g 中 36.3 g
塩分	小 1.8 g 中 — g	小 2.3 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう えび とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう なつとう チーズ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ うちまめ こんぶ	ぎゅうにゅう たい ぶたにく とりにく なたまめ なまあげ
みどり	にんじん たまねぎ きゃべつ チンゲンサイ さやいんげん かぼちゃ れんこん りんご	だいこん こまつな にんじん ごぼう ねぎ	にんじん とうもろこし きゃべつ ほうれんそう ごぼう もやし しいたけ さやいんげん だいこん たけのこ	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ こまつな	にんじん ピーマン しいたけ たまねぎ さやいんげん えのき はくさい ねぎ
き	こめ かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら	こめ ごま さつまいも こむぎこ	こめ ごま ごまあぶら さとう あぶら さといも	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま ふ
こんだて	31 ひじきだいずサラダ とりにくのマーレレードやき カレーふうみ ライス かぼちゃのミネストローネ ハロウィン献立	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 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、貯蔵して甘みを増すと、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 641 kcal 中 797 kcal	小 627 kcal 中 830 kcal			
たんぱく質	小 26 g 中 30.8 g	小 20.7-31.9g 中 27.0-41.6g			
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.0g未満 中 2.5g未満			
あか	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ツナ ウインナー	体を成長させるもとになる食品			
みどり	もやし きゅうり にんじん セロリー たまねぎ きゃべつ かぼちゃ トマト	体のちようしをととのえる食品			
き	こめ さとう あぶら マーレレード	体をうごか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。