



令和4年度

# 10月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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。



### 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。



#### 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

- 3日(月) 裏館小なし
- 4日(火) 大島小なし
- 5日(水) 大島中3年なし
- 6日(木) 第三中3年、大島中3年なし
- 7日(金) 大島小、第三中3年、大島中3年なし
- 17日(月) 上林小5、6年なし
- 20日(木)、21日(金) 須頃小5年なし
- 24日(月) 第三中、大島中なし

### 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	こまつなサラダ だいずとひじきのチーズやき	くきわかめのきんぴら いわしのしょうがに	さともサラダ とりにくのみそやき	なし ポパイサラダ	アーモンドあえ ししゃもいそべフライ(小1、中2)
エネルギー	小 651 kcal 中 771 kcal	小 642 kcal 中 758 kcal	小 594 kcal 中 736 kcal	小 635 kcal 中 783 kcal	小 667 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 22.8 g 中 26.4 g	小 29.9 g 中 35 g	小 23.6 g 中 29.4 g	小 25.3 g 中 31.4 g	小 23.3 g 中 26.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.3 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ひじき だいず ぶたにく チーズ ツナ みそ	ぎゅうにゅう いわし くきわかめ さつまあげ とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ぶたにく 中学のみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ししゃも のり ぶたにく とうふ みそ
き	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ コーン だいこん ごぼう ねぎ しめじ	にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ はくさい ほししいたけ きぬさや ごぼう	にんじん キャベツ コーン たまねぎ きりぼしたいこん しめじ こまつな たけのこ	かぼちゃ にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう キャベツ もやし なし	もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう あかしそ
き	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ さとう ごまあぶら くるまふ じゃがいも あぶら	こめ さとう さとも ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん あぶら カレールウ さとう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう アーモンド じゃがいも
こんだて	10	11	12	13	14
こんだて	ダブルポテトサラダ とりにくのてりやき	こめコッパパン キャベツの スープ	こまつなのごますあえ いかのからあげ	コールスローサラダ ハンバーグきのこソース	こまつなのきりざい さともコロツケ
エネルギー	小 617 kcal 中 766 kcal	小 629 kcal 中 745 kcal	小 643 kcal 中 761 kcal	小 626 kcal 中 731 kcal	
たんぱく質	小 26.7 g 中 32.4 g	小 29 g 中 33.8 g	小 25 g 中 28.8 g	小 28.3 g 中 32.6 g	
塩分	小 3.3 g 中 4.1 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう いか かまぼこ あつあげ とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく なつとう かつおぶし あつあげ みそ
き	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう	こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ ほししいたけ ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン さやいんげん トマト	たまねぎ こまつな にんじん たくあん だいこん はくさい ごぼう ねぎ
き	こめコッパパン さとう さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま パンこ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま	こめ さとう でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ	こめ さとう パンこ こむぎこ ごま さとも 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](#) からご覧いただけます。



令和4年度

# 10月 きゅうしょくだより



裏館学校給食共同調理場  
Tel (31) 1579  
Fax (31) 1580

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 ツナアーモンドサラダ そぼろいりたまごやき	18 わかめときゅうりのずのもの しゃきしゃきそぼろどんぐり	19 あきびたし さんまのうめ	20 かぼちゃとごまかなのアーモンドがらめ	21 ごもくはるさめいため ぎんひらすのしおこうじやき
エネルギー	小 669 kcal 中 791 kcal	小 639 kcal 中 759 kcal	小 618 kcal 中 738 kcal	小 696 kcal 中 846 kcal	小 643 kcal 中 755 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 27.8 g 中 32.4 g	小 28.4 g 中 33.9 g	小 29.7 g 中 35.7 g	小 25.1 g 中 28.9 g
塩分	小 1.8 g 中 1.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうりゅう たまご とりこく だいず ツナ ぶたにく あつあげ	ぎゅうりゅう とりこく ぶたにく みそ だいず わかめ あぶらあげ とうふ	ぎゅうりゅう さんま かつおぶし かまぼこ ぶたにく とうふ	ぎゅうりゅう ぶたにく かまぼこ だいず かえりこぼし	ぎゅうりゅう ぎんひらす ぶたにく あさり あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな だいこん	きりほしだいこん ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり だいこん にんじん ごぼう えのきたけ しめじ こまつな	きくのはな えのきたけ もやし こまつな にんじん ほうさい こんじやく ねぎ うめ	たけのこ にんじん ほししいたけ ほうさい かぼちゃ	にんじん たけのこ にら だいこん チンゲンサイ ほうれんそう ねぎ しめじ
き	こめ さとう アーモンド あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう さといも ごまあぶら	こめ さつまいも ごま さとう あぶら くるまふ	ちゅうかめん さとう でんぶん あぶら アーモンド ミルクデザート	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも はるさめ
こんだて	24 りんご ぶたにくとれんごんのあげに	25 れんごんのうめマヨサラダ たいのやさいあんかけ	26 こんぶづけ あつあげのちゅうかいのため	27 ほうれんそうのおひたし さばのみそやき	28 はるさめサラダ とりのからあげ
エネルギー	小 693 kcal 中 — kcal	小 632 kcal 中 749 kcal	小 606 kcal 中 712 kcal	小 667 kcal 中 844 kcal	小 712 kcal 中 855 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 — g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 26.1 g 中 30 g	小 27.4 g 中 34 g	小 27 g 中 28.9 g
塩分	小 2.4 g 中 — g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうりゅう えび とうふ たまご ぶたにく とりこく	ぎゅうりゅう たい ハム だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうりゅう あつあげ ぶたにく なると みそ こんぶ とりこく	ぎゅうりゅう さば みそ かまぼこ ぶたにく かつおぶし あぶらあげ 中学のみヨーグルト	ぎゅうりゅう わかめ とりこく ハム ベーコン たまご わかめ
みどり	にんじん たまねぎ ほうさい こまつな れんこん りんご	たまねぎ ピーマン にんじん うめ だいこん ほうさい しめじ ねぎ れんこん こまつな キャベツ	たまねぎ きゅうり きゅうり こまつな キャベツ たくあん にんじん	ほうれんそう もやし にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ ほししいたけ ほうさい
き	こめ でんぶん ごまあぶら ごま さつまいも あぶら さとう	こめ でんぶん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま はるさめ じゃがいも	こめ さとう こむぎこ	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ いちごタルト

こんだて	31 ひじきのマリネ クリスマスチーズチキンソテー
エネルギー	小 693 kcal 中 820 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.3 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうりゅう とりこく こなチーズ ひじき ツナ ベーコン
みどり	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぼちゃ セロリー トマト さやいんげん
き	こめ バンコ コーンフレーク さとう あぶら オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ

基準	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal
たんぱく質	小 20.7-31.9g g 中 27.0-41.6g g
塩分	小 2.0g未満 g 中 2.5g未満 g
あか	体を成長させるものになる食品
みどり	体のちようしをととのえる食品
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品

### 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。

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。