



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> <p>給食のお米が、新米になります!</p>				基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)	1 フレンチサラダ さつまいもゴロッケ チキンライス あぎのかおりシチュー		
	ドリンクタイム	エネルギー	たんぱく質	塩分	あかみどり	き		
こんだて	<h3>~11月の予定~</h3> <p>11日(月) 大島小なし 須頃小なし 12日(火) 須頃小なし 13日(水) 裏館小4年なし 15日(金) 大島中なし 18日(月) 上林小なし 22日(金) 上林小5・6年なし 27日(水) 大島小3・4年 保護者試食会 29日(金) 大島小3~6年なし 須頃小4年なし</p>				5 ほうれんそうのサラダ りんこんハンバーグオニオンソース ごはん ポテトスープ	6 コーンおひたし さばのしおやき じゃこぶりかけ ごはん にくじゃが	7 たくあんあえ さんしょくそぼろどんのぐ ごはん あぎのきのこじる	8 ごぼうサラダ とりにくのレモンあえ りんご ごはん きりほしだいこんスープ
	ドリンクタイム	エネルギー	たんぱく質	塩分	あかみどり	き		
*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。ほかにも、**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。

ごはん1杯分 150g

食物繊維
りんご1/3個分と同じだよ。

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、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。「さんじょつ汁」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。



	月	火	水	木	金
こんだて	11 れんごんのシャキシャキいため いかのかりんあげ	12 ごまつなのごまあえ ぶたにくとこのいためもの	13 ひじきサラダ チリコンカーネ	14 ごもくきんぴら とりのてりやき	15 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 593 kcal 中 695 kcal	小 621 kcal 中 745 kcal	小 636 kcal 中 940 kcal	小 665 kcal 中 785 kcal	小 579 kcal 中 699 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 31 g	小 27.5 g 中 33.4 g	小 22.6 g 中 34.9 g	小 28.9 g 中 33.3 g	小 23.1 g 中 27.4 g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.4 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	いか ぶたにく あさり あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりく だいず チーズ ひじき ハム わかめ とうふ なると きゅうり ヨーグルト	とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ししゃも ひじき がんもどき ちくわ さつまあげ こんぶ なつとう
みどり	れんごん にんじん いんげん ねぎ きぬさや	まいたけ たまねぎ ピーマン しょうが ごまつな きやべつ ねぎ にんじん	たまねぎ にんじん いんげん にんにく しょうが きゅうり きやべつ とうもろこし ねぎ はくさい えのきだけ	にんじん ごぼう れんごん いんげん はくさい しいたけ えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	にんじん だいこん しそのみづけ のざわなづけ
き	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも さとう	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも さつまいも	ごはん おおむぎ あぶら さとう ハヤシルウ	ごはん あぶら さとう	ごはん さといも さとう あぶら
こんだて	18 おかかあえ さつまいもとじたたポークのあげに	19 アーモンドいりナムル さけのあまからソース	20 いそかあえ いわしのうめ	21 ピビンバ(ナムル) ピビンバ(いため)	22 ちゅうかサラダ ぎょうざ
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 687 kcal 中 816 kcal	小 675 kcal 中 807 kcal	小 655 kcal 中 780 kcal	小 560 kcal 中 676 kcal	小 575 kcal 中 689 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.4 g	小 27 g 中 31.8 g	小 27.7 g 中 32.8 g	小 22.9 g 中 27.1 g	小 19.6 g 中 23.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3.6 g 中 4.3 g
あか	ぶたにく だいず かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さけ ハム ぶたにく なたと みそ ぎゅうにゅう	いわし かまぼこ のり ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく なたと ぎょうざ ハム
みどり	ほうれんそう きやべつ もやし にんじん なめこ ねぎ しょうが	こまつな もやし にんじん きゅうり テンゲンサイ ねぎ きくらげ にんにく メンマ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ いんげん しょうが	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさい きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ メンマ しょうが もやし きゅうり にんにく きやべつ
き	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう アーモンド ごまあぶら トック	ごはん さとう さといも ごま あぶら	ごはん おおむぎ あぶら ごまあぶら はるさめ さとう	ちゅうかめん じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら カレールウ
こんだて	25 かぶのこんぶづけ カレイのねぎソース	26 きりぼしだいこんサラダ かにたまのあますあんかけ	27 くきわかめのきんぴら ほっけのしおやき	28 のりナッツあえ ミニハンバーグ デザート	29 ブロッコリーサラダ シューマイ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 663 kcal 中 786 kcal	小 604 kcal 中 723 kcal	小 508 kcal 中 757 kcal	小 796 kcal 中 970 kcal	小 518 kcal 中 674 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.1 g	小 22.3 g 中 26.1 g	小 22.3 g 中 33.7 g	小 25 g 中 29.5 g	小 18.4 g 中 23.7 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.6 g 中 2.2 g
あか	ぶたにく こんぶ うちまめ みそ カレイ ぎゅうにゅう	かにたま とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ほっけ さつまあげ くきわかめ うちまめ みそ あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく のり ぎゅうにゅう	ツナ シューマイ あつあげ ぶたにく
みどり	ねぎ かぶ きゅうり はくさい にんじん たくあん こまつな しょうが	にんじん きゅうり きりぼしだいこん とうもろこし はくさい いら ねぎ えのきだけ キムチ	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ りんご きやべつ にんにく しょうが	だいこん にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ きやべつ しょうが にんにく
き	ごはん あぶら さとう ごまあぶら くるまふ じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら アーモンド カレールウ	ごはん あぶら さとう かたくりこ

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」→学校給食からご覧いただけます。

減塩ポイント
アイス
タースソース
の旨みで煮
込みます!