



令和5年度 10月 きゅうしょくだより ①

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」も美りの秋になるよう、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

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

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。

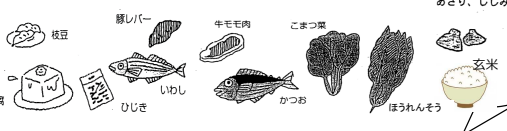
乳製品
☆カルシウム
丈夫な骨をつくる。

果物
☆ビタミン・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

- 18日(水)、20日(金) 大島小なし
- 23日(月) 上林小、第三中、大島中なし
- 30日(月) 大島小、須頃小なし

のどいてみよう 世界の給食 第4回 韓国のスクールランチ



韓国料理といえば「キムチ」が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 キャベツのちゅうかサラダ 牛乳 しゅうまい	3 きりぼしだいこんのカレーいため 牛乳 ふカツ とうにゅうプラマンジェ	4 れんこんとこまつなごまネーズあえ 牛乳 いわしのしょうがに	5 なし 牛乳 ポパイサラダ	6 キャベツとじゃこのサラダ 牛乳 さつまいもコロツケ
エネルギー	小 657 kcal 中 740 kcal	小 665 kcal 中 774 kcal	小 627 kcal 中 740 kcal	小 678 kcal 中 806 kcal	小 663 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 30.1 g	小 22.1 g 中 25.1 g	小 26.3 g 中 30.7 g	小 25.6 g 中 29.3 g	小 21.1 g 中 24.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.4 g 中 2 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく だいず とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ
みどり	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ たらねぎ ほししいたけ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん はくさい だいこん こまつな	れんこん こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ	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	キャベツ こまつな にんじん コーン なめこ だいこん こぼろ ねぎ ほうれんそう しいたけ こんにやく ひらたけ エリンギ くるあわびたけ こめ さつまいも パンこ こむぎこ あぶらごまあぶら さとう
き	こめ しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ごはん くるまふ でんぶふん パンこ あぶら さとう デザート	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	ごはん むぎ あぶら カレールウ さとう	きのこ ごはん けんちんじる
こんだて	9 スポーツの日	10 さつまいもサラダ 牛乳 てりやきキチン	11 アーモンドあえ 牛乳 レバーとポテトのケチャップがらめ ブルーベリーゼリー	12 だいずとひじきのいそに 牛乳 いかのピリからやき	13 ほうれんそうとコーンのおひたし 牛乳 あかうおのさいきょうやき
エネルギー	小 667 kcal 中 826 kcal	小 700 kcal 中 812 kcal	小 627 kcal 中 739 kcal	小 616 kcal 中 724 kcal	
たんぱく質	小 29.3 g 中 35.7 g	小 26.1 g 中 30.3 g	小 32.8 g 中 37.9 g	小 30.5 g 中 35.6 g	
塩分	小 2.4 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー みそ あつあげ	ぎゅうにゅう いか だいず ひじき さつまあげ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう かつおぶし あかうお みそ こうやどうふ とりにく かまぼこ たまご	
みどり	きゅうり コーン だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ	にんじん キャベツ ほうれんそう まいたけ しめじ なめこ たまねぎ ねぎ だいこん	ごぼう こんにやく さやいんげん ほししいたけ だいこん れんこん ほうれんそう にんじん	ほうれんそう もやし キャベツ コーン たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ きぬさや	
き	こめ パン ノンエッグマヨネーズ さつまいも さとう	こめ でんぶふん じゃがいも あぶら さとう アーモンド ゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	こめ さとう じゃがいも あぶら	

家族で健康習慣
適度な
食事
運動

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** → **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

②



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 だいこんとツナのサラダ 牛乳 ひじきそぼろどんぶり *ごはんにかけてたべよう ごはん かぼちゃのみそしる	17 ゆかりつけ 牛乳 カレーのレモンソース ごはん カレーわんたんスープ	18 わかめのごますあえ 牛乳 ぶたにくとやさいのとくせいソースいため ごはん あさりとうほうれんそうのみそしる	19 もやしのたくあんあえ 牛乳 さばのおしおやき さつまいもごはん すきやきぶうに 旬を食べよう献立	20 りんご 牛乳 じゃがいもとごまかなのアーモンドがらめ ちゅうかめん どうにゅうごまみそスープ
エネルギー	小 614 kcal 中 722 kcal	小 648 kcal 中 757 kcal	小 628 kcal 中 743 kcal	小 637 kcal 中 760 kcal	小 694 kcal 中 852 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 38.4 g	小 23.7 g 中 27.1 g	小 27.2 g 中 31.7 g	小 28.8 g 中 33.9 g	小 30.6 g 中 36.8 g
塩分	小 1.6 g 中 2 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	きゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ だいず ひじき あつあげ みそ	きゅうにゅう かれい ぶたにく	きゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ わかめ あさり あぶらあげ	きゅうにゅう さば ぶたにく とうふ	きゅうにゅう なたと ぶたにく どうにゅう だいず かえりにほし
みどり	にんじん だいこん きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ いら もやし	れんこん きパプリカ ピーマン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほうれんそう しめじ	もやし きゅうり にんじん はくさい こんにやく ねぎ たくあん	にんじん キャベツ チンゲンサイ いら ねぎ もやし コーン きくらげ メンマ りんご
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう わんたんのかわ じゃがいも カレールウ こむぎこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも さとう あぶら	こめ さつまいも ごま くるまふ さとう あぶら	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも でんぶん アーモンド さとう
こんだて	23 れんこんのうめマヨネーズあえ 牛乳 えびぎょうざ ごはん とけだんごいわみそキムチなべ	24 かいそうサラダ 牛乳 れんこんバンバーグデミグラスソース コーンライス あきのかおりとうにゅうシチュー	25 なつとうのごさいあえ 牛乳 とりにくのからあげ みかんゼリー ごはん たまごスープ 第三中リクエスト献立	26 りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 しろみぎかなのごまケチャップソース ごはん とんじる	27 ヨーグルト 牛乳 こまつななどだいずのサラダ ごはん ハヤシライス
エネルギー	小 643 kcal 中 - kcal	小 660 kcal 中 787 kcal	小 683 kcal 中 827 kcal	小 635 kcal 中 747 kcal	小 709 kcal 中 825 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 - g	小 22.7 g 中 26 g	小 27.9 g 中 34.4 g	小 27.8 g 中 32.3 g	小 27.7 g 中 31.5 g
塩分	小 1.7 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.4 g
あか	きゅうにゅう えび ハム とりにく おから みそ	きゅうにゅう わかめ こんぶ のり かまぼこ ベーコン とうにゅう ぶたにく	きゅうにゅう とりにく なつとう ひじき かつおぶし わかめ たまご	きゅうにゅう ほき ハム かつおぶし ぶたにく とうふ みそ こんぶ	きゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ヨーグルト
みどり	れんこん こまつな キャベツ にんじん うめ ねぎ はくさい もやし しめじ はくさいキムチ いら ねぎ たけのこ	コーン れんこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しめじ エリンギ	にんじん たくあん のざわなづけ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ はくさい	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト こんにやく だいこん ねぎ ごぼう	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー りんご キャベツ こまつな
き	こめ ぎょうざのかわ ノンエッグマヨネーズ でんぶん	こめ さとう ごまあぶら さつまいも あぶら ホワイトルウ	こめ でんぶん あぶら ゼリー	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう
こんだて	30 いそかあえ 牛乳 さけのみみじやき ごはん さつまる	31 パンプキンサラダ 牛乳 チーズオムレツ キャロットピラフ かぶのポトフ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 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、強い甘みが特徴です。収穫したてでもおいしいですが、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月の三条産産物 ほうれんそう キャベツ なす こまつな 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 660 kcal 中 781 kcal	小 654 kcal 中 774 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 24 g 中 28 g	小 20.8 g 中 23.9 g	小 20.6-21.8 g 中 21.6-22.4 g		
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.5 g		
あか	きゅうにゅう さけ のり あぶらあげ みそ	きゅうにゅう チーズ たまご ツナ ウインナー とりにく	体を成長させるものになる食品		
みどり	にんじん ほうれんそう もやし コーン だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	かぼちゃ きゅうり たまねぎ かぶ にんじん しめじ セロリー コーン あかピーマン	体のちよよしをとのえる食品		
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも オリーブゆ	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。



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。

★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。