



新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願いたします。

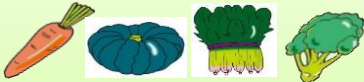


寒さに負けない食事をしよう

かぜや感染症の流行が心配されます。栄養バランスのよい食事をとり、正しい生活習慣を続けて体の抵抗力を高めておくことが大切です。

野菜からビタミンAとビタミンCを摂取しよう！

色のこい野菜



カロテン (ビタミンA) が多く、のどや鼻の粘まくを強くし、ウイルスの侵入を防いでくれます。

色のうすい野菜・果物



ビタミンC が多く、ウイルスの活動をおさえる免疫機能を高め、風邪を予防し、回復を早めます。

野菜を食べて、
風邪への抵抗力
を高めよう！



たんぱく質をしっかりとって体力をつけよう！



体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくり温める働きがあります。**たんぱく質**の“質”を豊かにするためにも、**肉、魚、卵、大豆製品**から、まんべんなくとることも大切です。

体を温める食べ物や料理法を活用しよう！

なべ、温かい汁物 香辛料など 油・ごま



なべや温かい汁物、香辛料などで体を温めましょう。また、**油やごま**は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

食事以外でも…

○栄養バランスのとれた食事はもちろん、**適度な運動、十分な睡眠**をとって規則正しい生活を送みましょう。

○外から帰った時や、食事の前には**石けんでの手洗いとうがい**をしましょう。



丈夫な体で寒さに負けない体力をつけましょう

寒さに負けないために、体の中からあたためましょう



給食のお米は三条産コシヒカリの「七分搗き米」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしょく) 汁物(しるもの)</p>	<p>フレッシュ通信</p> <p>1月は「たい菜」です！</p> <p>たい菜は、丈が長くても白く厚みのある茎が特徴の野菜です。古くから中越地方で食べられてきました。昔の人は、野菜が手に入りにくい冬でも食べられるように、たい菜を塩漬にして保存し、少しずつ煮て食べていたそうです。地域の伝統を大切にしながら味わって食べてください。</p>	<p>1月19日 新潟県産のズイカツが登場します！</p> <p>県からの寄附により、給食に佐渡で獲れたおいしい寒ブリが登場します！これは、12月のにいがた和牛に引き続き、新潟県のおいしい食材を子どもたちにも味わってもらうという取組の一環です。佐渡の寒ブリは身がふっくら柔らかく、脂のついています。ぜひ味わって食べてみてください！</p>	<p>14日(木) のりんごは、青森県「JAつがるにしきた」から寄附していただいたものです。「三条中央青果卸売市場」を通じて、三条市の学校給食へ提供していただくのも、これで7年目になります。</p> <p>青森県はりんごの生産量日本一。全国84万トンのうち54万トンが青森県産。その中でも、生産量日本一をほこる「サンふじ」を給食でいただきます。太陽をたっぷり浴び、甘みの多いりんご。感謝の気持ちをもって、いただきますよう。</p>	<p>8日(金) ジョア</p> <p>フルーツインなます チキンみそカツ</p> <p>ごはん わかめごはん ななくさスープ</p>
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小 630 kcal 中 823 kcal				小 626 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g				小 24.2 g 中 27.5 g
塩分	小 2.0未満 g 中 2.5未満 g				小 2.5 g 中 3 g
あか	体を成長させるもとになる食品				
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になる食品				
こんだて	<p>11日</p> <p>成人の日</p>	<p>12日</p> <p>しらたまとはうれんそうのごまあえ きんぴらどんのぐ *わかめごはんにかけてたべよう</p> <p>むぎごはん いしかりなべ</p>	<p>13日</p> <p>すきこんぶに はたはたのかんずりごまソース レアチーズいちご</p> <p>ごはん さつまいものこじる</p>	<p>14日</p> <p>はくさいとハムのマリネ りんご</p> <p>むぎごはん ふゆやさいカレー</p>	<p>15日</p> <p>チーズいりきりざい いかのピリカラやき ミルクパスタ</p> <p>ごはん かぶのそぼろに</p>
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小 695 kcal 中 834 kcal	小 566 kcal 中 813 kcal	小 678 kcal 中 805 kcal	小 567 kcal 中 683 kcal	
たんぱく質	小 29.7 g 中 34.7 g	小 17.5 g 中 27.1 g	小 21.9 g 中 25.2 g	小 23.7 g 中 28.3 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.1 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ サケ みそ				
みどり	にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ねぎ ぶなしめじ				
き	むぎごはん あぶら さとう しらたまもち ごま				

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。



2021年

1月 きゅうしょくだより ②

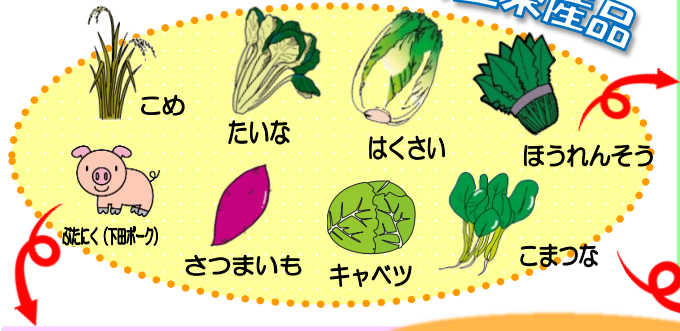
一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

おすすめレシピ紹介

1月の三条産品を使った給食レシピです。ご家庭でもつくってみませんか？

1月の三条産品を使った給食レシピです。ご家庭でもつくってみませんか？

1月の三条産品



白玉とほうれん草のごま和え 野菜が苦手な子どもにも大人気！

材料 (4人分)	分量	作り方
にんじん (千切り)	1/6本	①にんじんとほうれん草はゆでて水気を切り、冷ましておく。
ほうれん草 (3cm幅)	1/2把	
白玉粉	100g	②白玉粉に水を少しずつ加え、耳たぶくらいの柔らかさになるまでよくこねる。
水	160ml	
すりごま (黒)	大さじ2	③②を直径2cm程に丸める。平らにすると火が通りやすい。
さとう	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	④沸騰したお湯に③を入れて、浮いてきたら2分程ゆで、引き上げたら冷水にとって冷ます。

★ちよっとアレンジ...
白玉は、水の代わりに「豆腐」を加えると、ふわとした食感になり、栄養価もアップします。その場合は、白玉粉の同量を目安にしてください。

⑤ボールに①と④を入れ、Aで和える。

豚肉とれんこんの揚げがらめ れんこんの代わりに、さつまいもでも◎

材料 (4人分)	分量	作り方
ぶた肉 (2cm角) ※ももがおすすめ	150g	①豚肉を(A)に漬け込む。 ②れんこんは酢(分量外)にさらした後、水気を切る。
しょうが(すりおろす)	1かけ	
酒	小さじ1/2	③えだまめは、ゆでて、さやかに出しておく。
しょうゆ	A 小さじ1弱	
片栗粉	適量	④①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
揚げ油	適量	
れんこん(厚い1ちょう切り)	1節	⑤(B)の調味料を煮立てて、③と④をからめる。
冷凍えだまめ	30g	
酒	小さじ1	
みりん	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1弱	
さとう	大さじ1弱	
水	B 大さじ2弱	

三条の食べ物で風邪を撃退！

掲載のレシピはクックパットでもご覧いただけます。
詳しくは下のQRコードまたは次のURLから
<https://cookpad.com/kitchen/38689638>

小松菜入り★キムたくごはん ユニークなネーミングでも、味は太鼓判！

材料 (4人分)	分量	作り方
小松菜 (3cm幅)	1/2把	①豚肉は(A)で下味をつけておく。 ②鍋に油を熱し、①を炒める。
豚肉こま切れ (2cm幅)	100g	
酒	小さじ2	③火が通ったら、白菜キムチを入れ、軽く炒めたら小松菜、たくあんを加え、火を止める。
しょうゆ	A 小さじ2	
たくあん (千切り)	5~6切れ	④ご飯に③を加え、混ぜ合わせる。
白菜キムチ (1cm幅)	60g	
油	適量	
ご飯	2合分	

★ワンポイントアドバイス...
子どもたちに、漬け物に親しんでもらいたいと考えられた、長野県発祥の給食メニューです。三条市では、彩りや栄養を考え、地場産の小松菜を加えてみました。小松菜とたくあんは、さっと炒め、彩りよく仕上げると良いでしょう。

※分量は、大量調理の分量を参考にしています。ご家庭で調理される場合は、味をみながら調節してください。

	月	火	水	木	金
こんだて	18 だいごんのツナサラダ ごまかおるぶたどんのぐみかん *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん たまごスープ	19 かぶのうめおかがあえ たれつきプリカツ さきみのり ごはん くきなじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 こまつなのごまネーズあえ しろみざかなのゆうあんやき ごはん みそキムチなべ	21 くきわかめサラダ とりのレモンからあげ ごはん さといものかすじる	22 こんさいのラタトゥイユ オムレツ ヨーグルト ごはん サケとほうれん草のシチュー
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 681 kcal 中 805 kcal	小 663 kcal 中 757 kcal	小 667 kcal 中 791 kcal	小 701 kcal 中 822 kcal	小 649 kcal 中 780 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.8 g	小 26.8 g 中 28.9 g	小 28.7 g 中 33.8 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 21.3 g 中 25 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう のり プリ かつおぶし だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎんヒラス ハム やきどうふ ぶたにく みそ こんぶ	ぎゅうにゅう とり にく くきわかめ かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご ウインナー サケ ベーコン なまクリーム ヨーグルト
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご だいこん キャベツ こまつな コーン たけのこ しいたけ みかん	にんじん かぶ きゅうり キャベツ うめ たいな だいこん *19日 食育の日	にんじん キャベツ こまつな コーン はくさい ニラ ねぎ もやし しょうが にんにく ぶなしめじ だいこん ゆず	にんじん パセリ レモン キャベツ コーン だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ かぶ れんこん いんげん にんにく トマト ほうれん草 マッシュルーム
き	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくり	ごはん こめパンこ あぶら パター さとう じゃがいも	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	ごはん かたくり あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	ごはん かたくり さとう じゃがいも バター オリーブオイル あぶら こむぎこ
こんだて	25 かいそうサラダ ぶたにくとれんこんのあげがらめ ごはん しょうがみそスープ	26 にな さばのしょうがやき ミルメークコービー *ぎゅうにゅうにいれよう ごはん しおとりじる	27 ひじきとだいのサラダ サケのチーズフライ コーンライス かぶのシチュー ごはん	28 かんきつだもの(みかんのなかま) キャベツのごますあえ *こまつないり キムたく ごはん みそおでん	29 ナンパンジー シュウマイ(2こ) ヨーグルト ごはん はっぼうさい
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 686 kcal 中 809 kcal	小 693 kcal 中 817 kcal	小 617 kcal 中 880 kcal	小 639 kcal 中 741 kcal	小 596 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31 g	小 26.2 g 中 30.7 g	小 23.5 g 中 34.8 g	小 27.2 g 中 31.1 g	小 25.9 g 中 32.3 g
塩分	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ マグロ なると みそ	ぎゅうにゅう さば だいず あぶらあげ みそ とうふ とり にく	ぎゅうにゅう サケ チーズ ひじき ハム だいず ベーコン とり にく なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ タコ たら みそ がんもどき あつあげ こんぶ うずらたまご とり にく	ぶたにく とり にく みそ いか あさり えび うずらたまご ぶたにく ヨーグルト
みどり	にんじん れんこん しょうが えだまめ だいこん コーン たまねぎ キャベツ ごぼう こまつな えのきたけ	にんじん しょうが たいな だいこん ねぎ	にんじん コーン キャベツ こまつな たまねぎ かぶ ブロッコリー マッシュルーム	にんじん こまつな だいこん はくさい にんにく ねぎ しょうが キャベツ コーン きゅうり かんきつだもの(みかんのなかま)	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり きりほしだいこん はくさい チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ かぐらんぼん
き	ごはん かたくり こめこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん さとう あぶら さといも ミルメーク	ごはん パンこ こむぎこ かたくり あぶら さとう じゃがいも パター	ごはん あぶら ごま さとう さといも	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま さとう あぶら

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

給食のお米は三条産コシヒカリの七分搗き米を使用しています。 ★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。