



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。

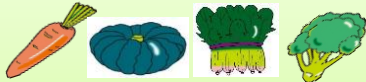


## 寒さに負けない食事をしよう

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



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 主食(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月のいし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味わってもらお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、いただきましょう。</p>	<p>8</p> <p>そくせきづけ チキンみそカツ</p> <p>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	前期 630 kcal 後期 823 kcal				前期 635 kcal 後期 751 kcal
たんぱく質	前期 26 g 後期 34 g				前期 26.8 g 後期 31.3 g
塩分	前期 2.0未満 g 後期 2.5未満 g				前期 3.3 g 後期 3.9 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 成人の日</p> <p>今月の予定</p> <p>8日(金) 全校給食開始</p> <p>欠食の予定は ありません</p>	<p>12</p> <p>しらたまほうれんそうのごまあえ きんぴらどんのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>13</p> <p>すきこんぶに ぶたロースヒリからやき レアチーズ</p> <p>ごはん さつまいものこじる</p>	<p>14</p> <p>りんご ひじきとだいずのサラダ</p> <p>むぎごはん ポークカレー</p>	<p>15</p> <p>なつとうのごじきあえ いかのピリからやき ところけるヨーグルト</p> <p>ごはん かぶのそぼろに</p>
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	前期 693 kcal 後期 820 kcal	前期 588 kcal 後期 852 kcal	前期 737 kcal 後期 874 kcal	前期 654 kcal 後期 786 kcal	
たんぱく質	前期 25.1 g 後期 29.1 g	前期 20.5 g 後期 32.2 g	前期 23.2 g 後期 27.1 g	前期 28.6 g 後期 34.2 g	
塩分	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 3.4 g 後期 3.9 g	前期 2.9 g 後期 3.4 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ など	後:ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ だいず みそ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ツナ	いか なつとう ひじき とりにく あつあげ ヨーグルト	
みどり	ごぼう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ちんげんさい	りんご にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ しめじ いちご	にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	りんご にんじん のざわな たくあん しのみ たまねぎ かぶ たけのこ しいたけ	
き	こめ むぎ あぶら さとう しらたまちごま	こめ さとう あぶら さつまいも	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう	こめ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



2021年

# 1月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場  
Tel (38) 3113  
Fax (38) 3133

## 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



## 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)		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	A 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。

## かぶの梅おかかあえ

さっぱりとした梅の味がポイントです！

材料 (4人分)		作り方
かぶ (いちよう切り)	小豆2個、大さじ1個	①ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
きゅうり (小口切り)	1/2本	
キャベツ (ざく切り)	大葉2枚	②野菜を加えて和える。
練り梅	小さじ1	
塩	A ひとつまみ	③かつお節を加えて和える。
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
かつお節	大さじ1	

★ワンポイントアドバイス...  
給食では野菜に火を通しますが、ご家庭では、生のまま使用し、旬の野菜の甘みをより感じていただくとうまい。



掲載のレシピはクックパッド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>



## 七草スープ

春の七草を食べることで、今年1年の健康を願う意味があります。

材料 (4人分)		作り方
にんじん (いちよう切り)	1/6本	①鍋に水と固形コンソメ、にんじんを入れて火にかける。
かぶ (いちよう切り)	1個	
白菜 (ざく切り)	大葉1枚	②沸騰したら、かぶ、白菜、かまぼこ、ベーコンを入れて大根菜(炙み) 大さじ1
小松菜 (3cm幅)	1/4把	
大根菜 (3cm幅)	1/4把	③かぶに火が通ったら、残りの野菜を入れてさっと火を通し、しょうゆを加えて火を止める。
せり (3cm幅)	1株	
かまぼこ (いちよう切り)	1/4本	
ベーコン (千切り)	1枚	
固形コンソメ	1個	
しょうゆ	小さじ1と1/2	
水	600cc	

※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 ごまがのおふたどん みかん むぎごはん たまごスープ	19 かぶのうめおかかあえ フリカツ ごはん くきなじる	20 こまつなとだいごのごまペース しろみさ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 ハムのマリネ オムレツ ごはん 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	前期 663 kcal 後期 786 kcal	前期 720 kcal 後期 809 kcal	前期 664 kcal 後期 784 kcal	前期 731 kcal 後期 859 kcal	前期 597 kcal 後期 740 kcal
たんぱく質	前期 29.6 g 後期 34.7 g	前期 29 g 後期 31.6 g	前期 29.2 g 後期 34.6 g	前期 27.2 g 後期 31.7 g	前期 20.6 g 後期 24.3 g
塩分	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 2.4 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご とうふ わかめ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶり かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎんひらす だいご とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かまぼこ あぶらあげ みそ	たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ ヨーグルト
みどり	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん キャベツ こまつな コーン みかん	かぶ キャベツ コーン うめぼし たいな はくさい にんじん ごぼう ねぎ	ゆず こまつな キャベツ にんじん はくさい いら ねぎ にんにく はくさいキムチ えのきたけ	レモン にんじん キャベツ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 マッシュルーム
き	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ こめこ バンこ あぶら さとう	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも さけかす	こめ さとう あぶら じゃがいも バター ホワイトルウ
こんだて	25 かいそうサラダ とりにくれんこんあますあん ごはん しょうがみそスープ	26 いな さばのしょうがやき ごはん しょうりじる	27 きりぼしだいごんのサラダ サケフライ ごはん コーンライス かぶのシチュー	28 ごまあえ ハンバーグオニオンソース ごはん さわにわん	29 パンパンジーサラダ ぎょうぎ2こ ごはん あつあげのオニオンソースに
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 708 kcal 後期 835 kcal	前期 689 kcal 後期 820 kcal	前期 623 kcal 後期 905 kcal	前期 685 kcal 後期 824 kcal	前期 615 kcal 後期 748 kcal
たんぱく質	前期 29.3 g 後期 34.2 g	前期 29.8 g 後期 35 g	前期 23.9 g 後期 35.9 g	前期 27.4 g 後期 32.8 g	前期 21 g 後期 25.2 g
塩分	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3.6 g	前期 2.7 g 後期 3.4 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ だいご みそ とりにく	後:ぎゅうにゅう さけ ツナ とりにく ぎゅうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいご かまぼこ	ぶたにく とりにく だいご あつあげ ヨーグルト
みどり	れんこん えだまめ キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しょうが ごぼう こまつな	しょうが たいな にんじん だいこん こまつな しめじ しいたけ ねぎ	コーン きりぼしだいごんにんにく きゅうり たまねぎ かぶ ブロッコリー マッシュルーム	たまねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	キャベツ たまねぎ いら きゅうり にんじん だいこん しょうが にんにく ちんげんさい
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ こむぎこ バンこ あぶら じゃがいも パター ホワイトルウ	こめ あぶら さとう ごま	こめ こむぎ あぶら さとう

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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 からご覧いただけます。