



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。

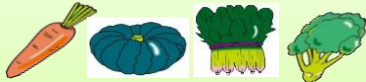


寒さに負けない食事をしよう

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。とりすぎには気を付け、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、たい菜を塩漬けして保存し、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20日 新潟県産のズイが ズイカツで登場します！</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味わってもらおうという取組の一環です。</p> <p>佐渡の寒ブリは身がふっくら柔らかく、脂がのっています。ぜひ味わって食べてみてください！</p>	<p>1月の予定</p> <p>【小学校】 12日 給食開始 21日 6年1組 校外学習 弁当 22日 6年2組 校外学習 弁当 26日 6年3組 校外学習 弁当 28日 6年4組 校外学習 弁当</p> <p>【中学校】 8日 給食開始</p>	<p>8</p> <p>ナンバンジーサラダ のせヨーグルト ミートボールケチャップあん</p> <p>ごはん はっぼうさい</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				
たんぱく質	小 26 g 中 34 g				
塩分	小 2.0未満 g 中 2.5未満 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</p> <p>成人の日</p>	<p>12</p> <p>きりほしだいこんナムル しゅうまい</p> <p>ミルクゼリー</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>13</p> <p>ごぼうサラダ はたはたのかんずりソースがけ</p> <p>ごはん さつまいものこじる</p>	<p>14</p> <p>フルーツいりなます チキンみそカツ</p> <p>ごはん ななくさしらたまそうじ</p>	<p>15</p> <p>はくさいとハムのマリネ おちゃみかん</p> <p>中学のみチーズ</p> <p>むぎごはん ふゆやさいのカレー</p>
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小 540 kcal 中 825 kcal	小 548 kcal 中 803 kcal	小 716 kcal 中 821 kcal	小 564 kcal 中 729 kcal	
たんぱく質	小 19.5 g 中 31.5 g	小 19 g 中 28.5 g	小 23.7 g 中 25.9 g	小 14 g 中 20.1 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	
あか	ツナ、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう				
みどり	きりほしだいこん、こまつな、きやべつ、ねぎ、とうもろこし、だいこん、たまねぎ、にんじん、にら、しいたけ、チンゲンサイ、さやいんげん				
き	こめ、さとう、ごま、あぶら、あぶら、かたくりこ、こむぎ				

★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。



2021年

1月 きゅうしょくだより ②

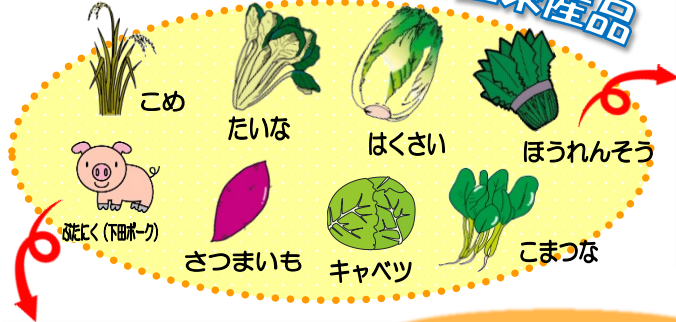
嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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



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 (いちょう切り)	小な52個、大な1個	①ボールにAを入れて混ぜ合わせる。 ②野菜を加えて和える。 ③かつお節を加えて和える。
きゅうり (小口切り)	1/2本	
キャベツ (ざく切り)	大葉2枚	
練り梅	小さじ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良いでしょう。
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	
かつお節	大さじ1	

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。 ③えだまめは、ゆでて、さやかに出しておく。 ④①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 ⑤(B)の調味料を煮立てて、③と④をからめる。
しょうが (すりおろす)	1かけ	
酒	小さじ1/2	
しょうゆ	小さじ1弱	
片栗粉	適量	
揚げ油	適量	
れんこん (厚いちょう切り)	1節	
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	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>



給食の人気メニューも
紹介します。

小松菜入り★キムたくごはん

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。 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。 ④ご飯に③を加え、混ぜ合わせる。
豚肉こま切れ (2cm幅)	100g	
酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
たくあん (千切り)	5~6切れ	
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、長野県産の給食メニューです。三条市では、彩りや栄養を考え、地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 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	19 チーズいりなっとうあえ いかのピリからやき ごはん かぶとあつあけのそばろに	20 かぶのうめおかかあえ ブリカツ ごはん くきなじる	21 ごまあえ きんぴらどんのく むぎごはん いしかりじる	22 こんさいのラトエイユ オムレツ ごはん さけのシチュー
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 687 kcal 中 814 kcal	小 615 kcal 中 711 kcal	小 708 kcal 中 824 kcal	小 624 kcal 中 732 kcal	小 582 kcal 中 711 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 30.6 g	小 31.6 g 中 35.6 g	小 28.9 g 中 31.5 g	小 28 g 中 32 g	小 19 g 中 22.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、こんぶ、のり、ツナ、なとみそ	ぎゅうにゅう、いか、みそ、なっとう、ひじき、チーズ、とりにく、あつあけ	ぎゅうにゅう、ぶり、かつおぶし、ぶたにく、うちまめ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さけ、みそ	たまご、ウインナー、ベーコン、さけ、ぎゅうにゅう、なまクリーム
みどり	れんこん、えだまめ、きやべつ、きゅうりにんじん、とうもろこし、ごぼう、たまねぎ、こまつな、しょうが	にんじん、もやし、こまつな、のざわな、たくあん、かぶ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、さいやんげん	かぶ、きゅうり、きやべつ、うめたい、だいこん、にんじん	にんじん、ごぼう、たまねぎ、きりぼし、だいこん、きやべつ、ほうれんそう、もやし、だいこん、はくさい、しめじ、ねぎ	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、トマト、さいやんげん、マッシュルーム、ほうれんそう
き	こめ、かたくり、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こめ、オリーブあぶら	こめ、むぎあぶら、さとう、ごま	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ、バター
こんだて	25 やさいのマヨネーズあえ ぎょうざ ごはん みそキムチなべ	26 ひじきのごもくに さばのじょうがやき ごはん あさりいりみそしる	27 くきわかめサラダ とりにくのからあげ ヨーグルト ごはん さといものかすじる	28 だいこんツナサラダ ぶたどんのく ごはん たまごスープ	29 コールスローサラダ サケフライソースがけ ごはん クラムチャウダー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 667 kcal 中 795 kcal	小 621 kcal 中 735 kcal	小 638 kcal 中 896 kcal	小 636 kcal 中 750 kcal	小 630 kcal 中 705 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.3 g	小 28.1 g 中 33.2 g	小 22.4 g 中 33.3 g	小 27.4 g 中 32.1 g	小 20.7 g 中 23.5 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、とうふ、みそ、だいき	さば、ひじき、だいき、さつまあげ、あさり、みそ、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう	くきわかめ、かまぼこ、ぶたにく、とりにく、あぶらあげ、みそ、ヨーグルト、中学：ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、とうふ、たまご	あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ、さけ
みどり	にんじん、きやべつ、こまつな、とうもろこし、たまねぎ、はくさい、しめじ、にら	ごぼう、にんじん、さいやんげん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ねぎ、しょうが	きやべつ、にんじん、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、りんご、だいこん、きやべつ、きゅうり、とうもろこし、しいたけ	とうもろこし、きゅうり、きやべつ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、はくさい
き	こめ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、あぶら、こむぎ	こめ、あぶら、さとう	こめ、かたくり、こめ、あぶら、さといも	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、かたくり	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ、バター

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。