

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、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りましょう。

○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>ドリンクタイム</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あか</p> <p>みどり</p> <p>き</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 新潟県産のりがフリカツで登場します！</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、脂のついています。</p> <p>ぜひ味わって食べてみてください！</p>	<p>15日のりんごについて</p> <p>15日(金)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。</p>	<p>8 くきわかめのサラダ</p> <p>ぶたどんのく</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん</p> <p>ななくさスープ</p> <p>小 564 kcal 中 679 kcal</p> <p>小 22.3 g 中 26.1 g</p> <p>小 2.6 g 中 3.3 g</p> <p>ぶたにく みそ くきわかめ かまぼこ</p> <p>とうふ、ベーコン ヨーグルト</p> <p>たまねぎ にんじん ビーマン りんご キャベツ</p> <p>きゅうり とうもろこし はくさい みつば</p> <p>せり にんにく しょうが</p> <p>こめ ごまあぶら さとう</p> <p>ごま</p>
こんだて	<p>今月の予定</p> <p>8日(金) 西鱈田小・月岡小 本成寺中・第四中 3学期給食開始</p> <p>12日(火) 井栗小・旭小 保内小 3学期給食開始</p> <p>18日(月) 西鱈田小なし 井栗小5年6年なし</p> <p>28日(木) 月岡小4年なし</p> <p>ドリンクタイム</p> <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あか</p> <p>みどり</p> <p>き</p>	<p>12</p> <p>しらたまとはうれんそうのごまあえ</p> <p>きんぴらどんのぐ</p> <p>みかんゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 735 kcal 中 864 kcal</p> <p>小 28.5 g 中 32.9 g</p> <p>小 2.5 g 中 2.9 g</p> <p>ぶたにく とりこ みそ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん ごぼう ねぎ しょうが</p> <p>きりしましいんごん ほうれんそう きゃべつ</p> <p>たまねぎ とうもろこし にんにく</p> <p>こめ さとう あぶら ごま</p> <p>じゃがいも しらたまもち デザート</p>	<p>13</p> <p>すきこんぶに チキンみそカツ</p> <p>ミニレアチーズ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものこじる</p> <p>中学のみぎゅうにゅう</p> <p>小 608 kcal 中 860 kcal</p> <p>小 21.1 g 中 31.2 g</p> <p>小 2.4 g 中 3.1 g</p> <p>チキンみそカツ こんぶ ちくわ うちまめ</p> <p>だいたず チーズ ④ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん ほししいたけ</p> <p>ごぼう だいこん しめじ</p> <p>ねぎ きぬさや</p> <p>こめ さつまいも</p> <p>さとう あぶら</p>	<p>14</p> <p>なつどうのごさいあえ</p> <p>いがのねぎしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのそぼろに</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>小 674 kcal 中 798 kcal</p> <p>小 32.6 g 中 38 g</p> <p>小 2.5 g 中 2.9 g</p> <p>いか なつどう あつあげ</p> <p>とりこ ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん のぎわな しそみ たくあん</p> <p>たまねぎ かぶ いんげん たけのこ</p> <p>ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく</p> <p>こめ ごま あぶら さとう</p>	<p>15</p> <p>りんご</p> <p>はくさいのフレンチサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつまいもカレー</p> <p>のむヨーグルト</p> <p>小 741 kcal 中 884 kcal</p> <p>小 20.6 g 中 23.9 g</p> <p>小 3 g 中 3.6 g</p> <p>のむヨーグルト ぶたにく だいたず</p> <p>ハム ぎゅうにゅう</p> <p>にんじん たまねぎ はくさい しめじ</p> <p>りんご きゅうり とうもろこし</p> <p>しょうが にんにく</p> <p>こめ むぎ さつまいも あぶら</p> <p>カレールー</p>

★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

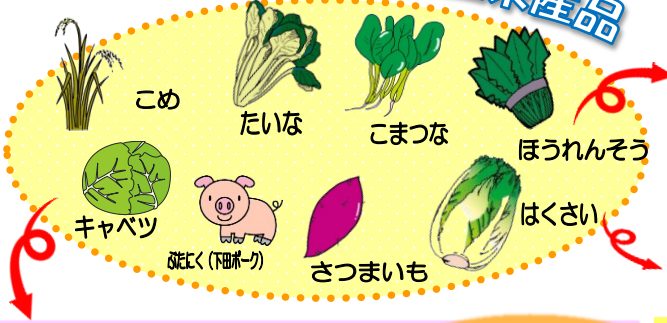
嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031



## 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	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…		⑤ボールに①と④を入れ、Aで和える。

### ★ちよっとアレンジ…

白玉は、水の代わりに「豆腐」を加えると、ふわっとした食感になり、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。

## かぶとキャベツの梅おかかあえ

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)	小なら2個、大なら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	A
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	

三条の食べ物で国産を応援！

### ★お知らせ★

掲載のレシピはクックパットでもご覧いただけます。  
詳しくは右の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 (いちょう切り)	1/6本	①鍋に水と固形コンソメ、かぶ (いちょう切り) にんじんを入れて火にかける。
かぶ (いちょう切り)	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、ベーコンを入れて煮る。
小松菜 (3cm幅)	1/4把	
水菜 (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。
大根菜 (削み)	大さじ1	
せり (3cm幅)	1株	
かまぼこ (いちょう切り)	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 こまつなのゴマネーズ ぎんヒラスのゆうあんやき ごはん みそキムチ なべ	19 かぶのうめおかかあえ フリカツどんのぐ ごはん くきなじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 カレーきんぴら わふうハンバーグおろしソース みかん ごはん もずくスープ	21 だいこんサラダ とりにくのレモンあえ ごはん ほかほか じる	22 かいそうサラダ ぎょうざ いちごクレープ ごはん マーボー 豆腐
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 674 kcal 中 800 kcal	小 695 kcal 中 824 kcal	小 668 kcal 中 763 kcal	小 701 kcal 中 826 kcal	小 714 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 29.7 g 中 34.8 g	小 25.8 g 中 29.9 g	小 23.2 g 中 25.3 g	小 25.1 g 中 29 g	小 23 g 中 23.8 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g
あか	ぎんヒラス ハム ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	フリカツ かつおぶし うちまめ あぶらあげ みそ	とうふハンバーグ さつまあげ とうふ もずく ぎゅうにゅう	とりにく ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	わかめ かいそう とうふ ぶたにく みそ ぎょうざ
みどり	にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし はくさい たら ねぎ しめじ もやし はくさいキムチ にんにく しょうが	かぶ うめ きゃべつ きゅうり とうもろこし たいなづけ だいこん にんじん	だいこん ねぎ ごぼう にんじん いんげん たまねぎ えのきだけ みかん	だいこん きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい えのきだけ ねぎ レモン	きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし たら ねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく しょうが
き	こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくり	こめ さといも さけかす あぶら さとう かたくり	こめ ごまあぶら かたくり さとう デザート
こんだて	25 にな さばのしょうがやき ミルクゼリー ごはん とりごぼう じる	26 こんぶあえ あつあげのにくみそソース ごはん ゆきみじる	27 こんさいのラウトウイユ チーズオムレツ コーンライス シチュー	28 さつまいもとチーズのサラダ ぎゅうにゅうのしょうがいりやきにく さけふりかけ ごはん くるまふいり みそじる	29 ひじきのいりに マスのみそづけやき ごはん おでん
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 649 kcal 中 767 kcal	小 691 kcal 中 829 kcal	小 588 kcal 中 847 kcal	小 704 kcal 中 828 kcal	小 608 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32.7 g	小 22.6 g 中 26.8 g	小 18.8 g 中 29.3 g	小 25.3 g 中 29.3 g	小 27.6 g 中 33.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 3 g 中 3.7 g	小 3 g 中 3.4 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あか	さば あぶらあげ うちまめ みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	チーズオムレツ ウインナー とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ぎゅうにゅう チーズ だいず みそ さけ ぎゅうにゅう	マス みそ ひじき だいず ぶたにく こんぶ がんもどき さつまあげ ちくわ ジョア
みどり	たいなづけ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ねぎ きゅうり にんじん きゃべつ たくあん えのきだけ みずな しょうが にんにく だいこん	とうもろこし にんじん かぶ れんこん さやいんげん ブロッコリー トマト にんにく しょうが	たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり にんじん レモン こまつな しょうが えのきだけ ねぎ だいこん にんにく	だいこん にんじん さやいんげん
き	こめ マロニー あぶら デザート	こめ かたくり さとう ごま あぶら しらたまもち	こめ バター あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ ごま くるまふ さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	こめ さといも 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。