

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。

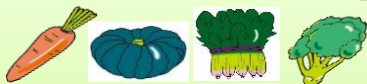


## 寒さに負けない食事をしよう

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**とうがいをしてきましょう。



### 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ね。</p>	<p>1月19日</p> <p>新潟県産のズイカ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。</p> <p>佐渡の寒ブリは身がふっくら柔らかく、脂ののっています。</p> <p>ぜひ味わって食べてみてください！</p>	<p>今月の予定</p> <p>8日(金) 大面小・栄中 3学期給食開始日</p> <p>12日(火) 栄中央小・栄北小 3学期給食開始日</p> <p>26日(火) 大面小1・2年なし</p>	<p>8日(金)</p> <p>たいコーンサラダ 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	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>成人の目</p>	<p>12</p> <p>しらたまとうれんそうのごまあえ きんぴらどんのぐ</p> <p>ごはん いしかりなべ</p>	<p>13</p> <p>すきこんぶに はたはたのかんずりごまソース ミルクデザート</p> <p>ごはん さつまいもの ごじる</p>	<p>14</p> <p>きりざい いかのピリからやき</p> <p>ごはん かぶの そばろに</p>	<p>15</p> <p>りんご はくさいとハムのマリネ</p> <p>むぎごはん ふゆやさい カレー</p>
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小 686 kcal 中 819 kcal	小 605 kcal 中 877 kcal	小 657 kcal 中 781 kcal	小 581 kcal 中 714 kcal	
たんぱく質	小 29.7 g 中 34.5 g	小 18.6 g 中 29.9 g	小 30.4 g 中 35.3 g	小 15.9 g 中 19.4 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g	
あか	ぶたにく、とうふ さけ、みそ、ぎゅうにゅう				
みどり	にんじん、まいたけ、たけのこ、いんげん ほうれんそう、たまねぎ、だいこん キャベツ、ねぎ、ぶなしめじ、ごぼう				
き	こめ、しらたま あぶら、さとう、ごま				

★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

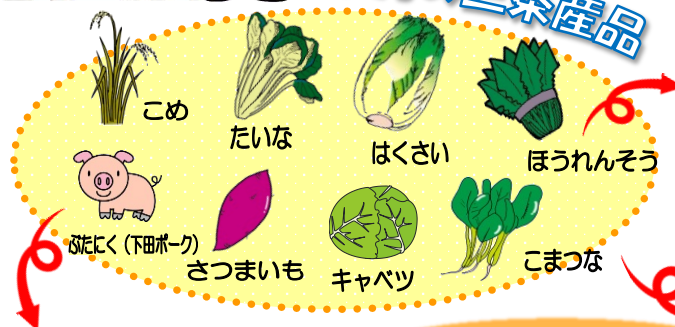
# 1月 きゅうしょくだより ②

栄学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084



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... 白玉は、水の代わりに「豆乳」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)	作り方	
豚肉 (2cm角) ※モモがおすすめ	150g	①豚肉を(A)に漬け込む。
しょうが (すりおろす)	1かけ	
酒	小さじ1/2	②れんこんは酢 (分量外) にさらした後、水気を切る。
しょうゆ	小さじ1弱	
片栗粉	適量	③えだまめは、ゆでて、さやから出しておく。
揚げ油	適量	
れんこん (厚いちょう切り)	1筋	④①と②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
冷凍えだまめ	30g	
酒	小さじ1	⑤(B)の調味料を煮立てて、③と④をからめる。
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

昔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) 1個、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、小松菜 (3cm幅) 1/4把、水菜 (3cm幅) 1/4把、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 (刻み)	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 こまつなのサラダ ごまかおるぶたどんのぐ ごはん たまごスープ	19 かぶのうめあえ ブリカツ ごはん くきなじる 食育の日・旬を食べよう献立	20 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 とりにくのレモンからあげ ごはん さといものかまじる	22 こんさいのラタトゥイユ オムレツ ごはん クリームシチュー
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 629 kcal 中 741 kcal	小 702 kcal 中 843 kcal	小 688 kcal 中 817 kcal	小 699 kcal 中 821 kcal	小 590 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 37 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 29.4 g 中 34.9 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 19.6 g 中 23.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ぶたにく、みそ、とうふ とりにく、たまご、ぎゅうにゅう	ぶり、だいず、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぎんひらす、ハム、ぶたにく とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、くきわかめ、ハム あつあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、ウインナー、ベーコン とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、こまつな コーン、たけのこ、えのきたけ	かぶ、きゅうり、キャベツ たいな、にんじん うめ、だいこん	にんじん、キャベツ、こまつな コーン、はくさい、ねぎ、いら もやし、ぶなめじ	レモン、にんじん、キャベツ コーン、だいこん ねぎ、えのきたけ	コーン、にんじん、たまねぎ かぶ、れんこん、トマト ほうれんそう、マッシュルーム
き	こめ、ごまあぶら、さとう ごま、あぶら、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、じゃがいも	こめ、ごま、ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、ごま あぶら、さとう、さといも	こめ、あぶら さとう、じゃがいも
こんだて	25 かぶうあえ あつあげのちゅうかいため ごはん みそワンタンスープ	26 フレンチサラダ さげフライ さんじょうさん ごむぎいりパン ポーク ビーンズ	27 ナンバンジーサラダ ぎょうざ レアチーズいちご あつあげの オイスター ソースに ごはん	28 にな さばのしょうがやき ごはん しおとりじる	29 かいそうサラダ ぶたにくとれんこんのあげがらめ ヨーグルト ごはん しょうが みそスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 613 kcal 中 725 kcal	小 593 kcal 中 712 kcal	小 591 kcal 中 877 kcal	小 639 kcal 中 758 kcal	小 639 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.4 g	小 29 g 中 34.1 g	小 21.1 g 中 32.6 g	小 28.1 g 中 33 g	小 24.1 g 中 28.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	あつあげ、ぶたにく、みそ とりにく、ぎゅうにゅう	さげ、ハム、ぶたにく だいず、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、みそ あつあげ、レアチーズ、中のみぎゅうにゅう	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	ぶたにく、わかめ、ハム とりにく、みそ、ヨーグルト
みどり	たまねぎ、パプリカ、きゅうり キャベツ、にんじん、もやし ねぎ、えのきたけ、メンマ、コーン	キャベツ、こまつな、にんじん コーン、たまねぎ、セロリ マッシュルーム、トマト	にんじん、きゅうり きりぼしだいこん、たまねぎ こまつな、だいこん	たいな、にんじん だいこん、ねぎ しょうが	れんこん、えだまめ、にんじん、ごぼう だいこん、コーン、たまねぎ、しょうが キャベツ、こまつな、えのきたけ
き	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ、ワンタンのかわ	コッペパン、パンこ、こむぎこ あぶら、さとう、じゃがいも、マカロニ	こめ、ごま、さとう かたくりこ	こめ、あぶら さといも	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごまあぶら

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。