



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
<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ね。</p>	<p>1月20日</p> <p>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ください！</p>	<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>ごはん けんちんじる</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>7</p> <p>フルーツインなます まつかぜやき</p> <p>ごはん けんちんじる</p> <p>ごはん けんちんじる</p>	<p>8</p> <p>こんぶあえ チキンみそかつ</p> <p>ごはん しょうたまそうじ</p> <p>お正月献立</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、いただきますよう。</p>	<p>12</p> <p>ほうれんそうのごまあえ きんぴらどんぐ</p> <p>ごはん いしかりなべ</p> <p>ごはん いしかりなべ</p>	<p>13</p> <p>はくさいのマリネ ハンバーグケチャップソース</p> <p>コーンライス クラムチャウダー</p> <p>コーンライス クラムチャウダー</p>	<p>14</p> <p>いな さばのじょうがやき</p> <p>ごはん スキーじる</p> <p>ごはん スキーじる</p>	<p>15</p> <p>りんご ひじきとチーズのサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</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>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>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>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>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>

★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

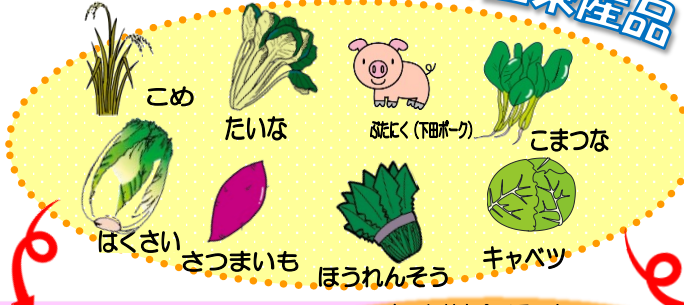
1月 きゅうしょくだより ②

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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



リクエスト献立が 登場します！

12月19日は、森町小学校のみなさんが考えた献立です。テーマは「みんな大好きからあげメニュー」です。給食委員会で3つのメニューを考え、全校のみんなに投票してもらい決定しました。

大さきからあげを主菜に、からあげにあうさっぱりとしたのりずあえを副菜に、お汁は寒い季節、温まるポテトスープにしました。

からあげはいつも人気のメニューですね。味わっていただきますよ。
来月は下田中学校です。お楽しみに！

今月の予定

- 7日(木) 下田中給食開始
- 8日(金) 笹岡小・森町小・飯田小給食開始
- 12日(火) 長沢小・大浦小給食開始
- 25日(月) 大浦小給食なし
- 27日(水) 森町小給食なし
- 29日(金) 笹岡小5・6年給食なし
- 長沢小3・4・5・6年給食なし

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
かぶ(いちよう切り)	1個
白菜(ざく切り)	大葉1枚
小松菜(3cm幅)	1/4把
水菜(3cm幅)	1/4把
大根菜(ゆのみ)	大さじ1
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

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>



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)	1/2本
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
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

★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。

※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 ゆかりあえ ぶたにくのソースいため ごはん とうふのみそしる	19 のりずあえ とりのからあげ みかんゼリー ごはん ポテトスープ	20 かぶのうめおかがあえ フリカツどん ごはん ききなじる	21 なつとうのごさいあえ しろみざかなのゆうあんやき ごはん みそキムチなべ	22 こんさいのラタトゥイユ チーズオムレツ ヨーグルト ごはん サケとほうれんそうのシチュー
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 629 kcal 中 743 kcal	小 710 kcal 中 841 kcal	小 631 kcal 中 729 kcal	小 597 kcal 中 709 kcal	小 630 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 24.3 g 中 28.1 g	小 25 g 中 29 g	小 25.9 g 中 29.1 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 20.6 g 中 26.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とり かつお かつまぼこ のり ベーコン	ぎゅうにゅう フリ かつおぶし うちまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎんひらす なつとう とうふ ぶたにく ひじき みそ	たまご チーズ ウインナー サケ ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム
みどり	エリンギ にんじん もやし いんげん かぶ キヤベツ きゅうり ゆかり ねぎ こまつな	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	かぶ キヤベツ もやし うめペースト たいなづけ にんじん だいこん	にんじん こまつな のぎわな しそのみ たくあん はくさい いら ねぎ もやし ぶなしめじ キムチ	にんじん たまねぎ かぶ れんこん いんげん カットトマト ほうれんそう ぶなしめじ
き	こめ あぶら さとう かたくり じゃがいも	こめ かたくり あぶら さとう じゃがいも	こめ ぱんこ こめ さとう バター あぶら じゃがいも	こめ ごま あぶら	こめ バター あぶら さとう ホワイトルウ じゃがいも
こんだて	25 かいそうサラダ とりにくとこんさいのくろずがらめ ごはん しょうがみそスープ	26 だいこんツナサラダ ごまかおるぶたどん ごはん たまごスープ	27 くきわかめのきんぴら ハタハタのかんずりごまソース ごはん さつまいものこじる	28 パンバンジー ぎょうざ ごはん マーボーどうふ	29 こまつなのごまネーズあえ いかのピリからやき ゆかりごはん かぶのそぼろに
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 687 kcal 中 811 kcal	小 648 kcal 中 766 kcal	小 601 kcal 中 799 kcal	小 654 kcal 中 770 kcal	小 595 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.6 g	小 29.3 g 中 33.9 g	小 21.8 g 中 31.8 g	小 25.4 g 中 29.3 g	小 21.1 g 中 24.7 g
塩分	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 2.0 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう とり だいず なたわかめ かいそう かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ たまご みそ	中のみぎゅうにゅう ハタハタ みそ さつまいも だいずペースト チーズ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ みそ	いか ハム あつあげ とり とうふ
みどり	れんこん にんじん もやし コーン たまねぎ キヤベツ ごぼう こまつな	にんじん もやし ピーマン りんごピューレ だいこん キヤベツ こまつな コーン たまねぎ しいたけ	トマトジュース くきわかめ もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ いんげん	にんじん きゅうり きりぼしだいこん たまねぎ いら ねぎ もやし キヤベツ しいたけ	ゆかり こまつな にんじん キヤベツ コーン かぶ たまねぎ いんげん しいたけ
き	こめ かたくり あぶら さとう ごまあぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくり	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さつまいも かたくり	こめ ぎょうざのかわ さとう ごま あぶら ごまあぶら かたくり	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう かたくり

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。