



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

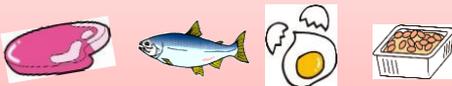


ビタミンC が多く、ウイルスの活動をおさえる免疫機能を高め、風邪を予防し、回復を早めます。

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>春の七草</p> <p>1月7日は「七草」といい、「七草がゆ」を食べる風習があります。邪気を払い万病を防ぐ意味と、正月のごちそうで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養を補うという意味があります。『春の七草』は、「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)」の7つです。12日の『七草スープ』には、せり・すずな・すずしろが入っています。</p>	<p>1月21日 新潟県産のフイがフ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。佐渡の寒ブリは身がふくらみ柔らかく、脂ののっています。ぜひ味わって食べてみてください！</p>	<p>8</p> <p>しらたまほろれんそうのごまあえ ジョア</p> <p>きんぴらどんのく</p> <p>ごはん いしかりなべ</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				小 - kcal 中 759 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 34 g				小 - g 中 33.3 g
塩分	小 2.0未満 g 中 2.5未満 g				小 - g 中 2.5 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>フルーツなます チキンみそカツ</p> <p>わかめごはん ななくさスープ</p> <p>お正月献立</p> <p>小ジョア・中ぎゅうにゅう</p>	<p>13</p> <p>きりざい いかのピリカラやき</p> <p>ごはん かぶのそぼろに</p> <p>須頃小5年なし</p> <p>小なし・中のみぎゅうにゅう</p>	<p>14</p> <p>みかん 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> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>15</p> <p>すきごぶに ハタハタのいかずりごまソース</p> <p>レアチーズいちご</p> <p>ごはん さつまいものごじる</p>
ドリンクタイム	ドリンクタイム				
エネルギー	小 575 kcal 中 755 kcal	小 545 kcal 中 809 kcal	小 722 kcal 中 852 kcal	小 561 kcal 中 664 kcal	
たんぱく質	小 22.1 g 中 27.7 g	小 22.4 g 中 34.1 g	小 25 g 中 28.5 g	小 18 g 中 21 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g	
あか	チキンみそカツ かまぼこ とうふ ベーコン わかめ きゅうにゅう ジョア				
みどり	だいこん にんじん かぶ はくさい せり こまつな みずな だいこんな みかん パインアップル				
き	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ				

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。



2021年

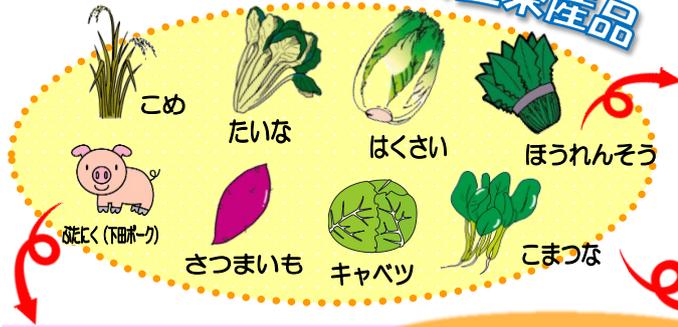
1月 きゅうしょくだより ②

真館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

**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	③②を直径2cm程に丸める。平らにすると火が通りやすい。
すりごま (黒)	大さじ2	
さとう	A 大さじ1	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。
しょうゆ	大さじ1/2	

★ちよつとアレンジ…
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。

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
ぶた肉 (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	A 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節	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	水 B 大さじ2弱
さとう	大さじ1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

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) 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、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、しょうゆを加えて火を止める。
小松菜 (3cm幅)	1/4把	
水菜 (3cm幅)	1/4把	しょうゆ 小さじ1と1/2
大根菜 (削み)	大さじ1	
せり (3cm幅)	1株	水 600cc
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 かいそうサラダ ハンバーグ くだものゼリー コーンライス クリームシチュー 真館小リクエスト献立	19 こまつなのマヨあえ しろみぎがなのゆうあんやき ごはん みそキムチなべ	20 だいごんのツナサラダ ごまかおるやきにく ごはん とうふのちゅうかスープ	21 うめおかかあえ ブリカツどんのく ひとりようぎさみのり ごはん きなじる 食育の日・旬を食べよう献立	22 くわがめサラダ 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 699 kcal 中 841 kcal	小 647 kcal 中 765 kcal	小 634 kcal 中 749 kcal	小 661 kcal 中 751 kcal	小 605 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.6 g	小 29 g 中 34.1 g	小 24.6 g 中 28.4 g	小 27 g 中 29.2 g	小 21.9 g 中 25.5 g
塩分	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ハンバーグ かいそう とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ぎんヒラス ハム やきどうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ みそ ぎゅうにゅう	ぶりカツ かつおぶし うちまめ あぶらあげ のり みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ とりにく みそ くわがめ ヨーグルト
みどり	とうもろこし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	こまつな キャベツ にんじん はくさい もやし しめじ はくさいキムチ しょうが にんにく いらねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく りんご だいごん とうもろこし こまつな みずな えのきたけ ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり うめほし たいな だいごん	れんこん えだまめ しょうが キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ ごぼう こまつな えのきたけ
き	ごはん さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ホワイルウ デザート	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ごはん ごまあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ごはん あぶら こむぎこ さとう じゃがいも パンこ	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら
こんだて	25 になさばのしょうがやき ごはん しおちゃんこぶスープ	26 こんさいのラウトウイユオムレツ さんじょうさん こむぎいりコッパ ポトフ	27 なつとうのごさいあえ とりのからあげ プリン ごはん たまごスープ 第三中リクエスト献立	28 きりほしチキンサラダ シューマイ ごはん はつぼうさい	29 ひじきとだいのサラダ さげフライ チーズ ごはん さといものかすじる
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 635 kcal 中 754 kcal	小 594 kcal 中 730 kcal	小 659 kcal 中 894 kcal	小 634 kcal 中 786 kcal	小 552 kcal 中 673 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.8 g	小 25.5 g 中 30.7 g	小 22.4 g 中 32.3 g	小 27.7 g 中 33.3 g	小 20.5 g 中 24.7 g
塩分	小 1.1 g 中 1.3 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 3.1 g
あか	さば あぶらあげ うちまめ とりにく みそ ぎゅうにゅう	オムレツ ワインナー ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	とりにく なつとう ひじき たまご ぎゅうにゅう	シューマイ とりにく ぶたにく あさり えび いか ぎゅうにゅう	さげフライ だいご ひじき ハム みそ なまあげ チーズ
みどり	たいな にんじん はくさい えのきたけ いらねぎ しょうが	にんじん たまねぎ かぶ れんこん にんにく ブロッコリー トマト だいごん キャベツ しめじ セロリ パセリ	にんじん のざわな しそのみ たくあん たまねぎ こまつな	きりほしだいごん キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	キャベツ こまつな にんじん だいごん えのきたけ こんにやく ねぎ
き	ごはん あぶら くるまふ	パン オリブゆ かつお じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら じゃがいも デザート	ごはん こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さいとも

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。