



令和3年度

1月 きゅうしょくだより



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。どうぞよろしく願いいたします。

一ノ木小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

寒さに負けない食事をしよう

かぜなどの流行が心配されます。栄養バランスの良い食事をとり、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。

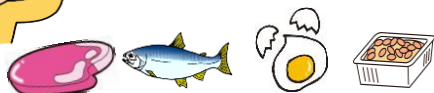
色のうすい野菜・果物



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、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！



なべや**温かい汁物**、**香辛料**などで体を温めましょう。また、**油**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

	月	火	水	木	金	
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	11 フルーツインなます カマスのさいきょうやき わかめ ごはん ななくさそうに	12 ほうれんそうのごまあえ ハタハタのかんずりごまソース チーズ ごはん なめこのみそしる	13 かいそうサラダ さつまいもコロッケ ごはん ジンジャーとんじる	14 カラフルサラダ てりやきチキン コーンライス カブとホタテのクリームに	
	ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
	エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 561 kcal 中 666 kcal	小 489 kcal 中 702 kcal	小 614 kcal 中 735 kcal	小 501 kcal 中 599 kcal
	たんぱく質	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.8 g	小 24.2 g 中 28 g	小 15.5 g 中 24.5 g	小 19.8 g 中 22.6 g	小 20 g 中 23.9 g
	塩分	小 2.0g g 中 2.5g g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう わかめ カマス かまぼこ とりにく みそ	中のみぎゅうにゅう ハタハタ みそ わかめ あぶらあげ チーズ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく みそ	とりにく マグロ チーズ ホタテ とうにゅう	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	にんじん だいこん みかん パインアップル かぶ はくさい ごまつな セリ だいこんな	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ なめこ	にんじん キャベツ コーン みかん だいこん ごぼう ねぎ しょうが えのきたけ	にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ かぶ ぶなしめじ いんげん	
こんだて	17 れんこんきんぴら サバのしおこじやき ごはん のっぺいじる	18 はるさめサラダ ギョウザ ごはん マーボー豆腐	19 ごまつナムル ブリカツ ごはん アサリのみそしる	20 りんご ゆきしたキャベツとハムのマリネ むぎごはん ふゆやさいカレー	21 なつとうのごさいあえ イガのピリカラやき ごはん はくさいなべ	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 634 kcal 中 753 kcal	小 617 kcal 中 734 kcal	小 650 kcal 中 781 kcal	小 642 kcal 中 762 kcal	小 569 kcal 中 677 kcal	
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.7 g	小 22.4 g 中 25.8 g	小 21.3 g 中 24.8 g	小 21.6 g 中 25 g	小 27.5 g 中 32.2 g	
塩分	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g	
あかみどり	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう ブリ ハム あさり みそ	ぎゅうにゅう だいず とりにく ハム	ヨーグルト イカ ひじき なつとう なたと やき豆腐 ぶたにく	
き	にんじん れんこん いんげん だいこん きぬさや しいたけ	にんじん キャベツ たまねぎ にら もやし きゅうり みかん ねぎ しょうが にんにく しいたけ	にんじん ごまつな もやし だいこん ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ れんこん プロックリー カリフラワー しょうが にんにく ぶなしめじ りんご きゅうり キャベツ コーン	にんじん りんご しょうが にんにく ごまつな もやし だいこん はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ	
	ごはん さとう ごま あぶら さいとも	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら かつたりに	ごはん こめこ あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう	ごはん さとう ごまあぶら 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。



1月24日～30日 全国学校給食週間です！

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で風食を持参できない子どもたちに、おにぎりと漬物が出されたのが始まりです。戦争のため一時中断されましたが、終戦後は、外国からの支援物資によって再開されました。これを記念し、1月24日が学校給食記念日、その日を含む1週間が「学校給食週間」となりました。給食に感謝をしたり、給食について学んだりする1週間です。



今年のテーマは「日本全国味めぐり」

日本各地には、その地域の風土や人々の知恵から生まれたおいしいものがたくさんあります。今年の給食週間では、全国各地をめぐりその地域のおいしい物をいただきます。

★中国・四国

24日

かつお(高知)
かつおは、土佐を代表する魚として親しまれており高知県の「県魚」に指定されています。

ゆず(徳島)
徳島県で栽培される「木頭ゆず」は全国的に有名で、年々出荷量が増えています。

いもたき(愛媛)
秋に河川敷などで、里芋や鶏肉などを大なべで炊き、それを肴に大勢で宴会をすることです。山形の「芋煮会」に似ていますが、四国では「いもたき」が行われるのは愛媛県だけだそうです。

★中部(北陸・東海)・関西

27日

八丁みそ(愛知)
豆麴で作られた豆みそで、濃い赤褐色をしています。この八丁みそを使った“どて煮”や“みそかつ”、“みそおでん”などは名古屋の名物です。

油揚げ(福井)
福井県は油揚げの消費量が日本一！新潟県の栃尾の油揚げのように分厚いのが特徴で、みそ汁や煮物、炒め物など多くの料理に使われます。

姫路おでん(兵庫)
姫路おでんは、一般的な関西風醤油ベースのおでんを、生姜醤油に漬けたりかたりして食べる生姜風味のおでんです。

★北海道・東北

25日

かぼちゃ・ホタテ(北海道)
農業王国の北海道、じゃがいもやたまねぎ、とうもろこし、そしてかぼちゃなどの生産量が日本一！また、極寒のオホーツク海で育つホタテは肉厚で甘くその味は世界でも評価されています。

わかめ(岩手)
岩手県のリアス式海岸では、わかめの養殖がおこなわれており養殖量は日本一！肉厚でおいしいわかめが採れます。

★九州・沖縄

26日

チキン南蛮(宮崎)
宮崎のご当地グルメのひとつです。揚げた鶏肉を甘酢につけてタルタルソースをかけていただきます。

にんじんのしりしり(沖縄)
しりしりとは、せん切りという意味でスライサーで細くおろしたにんじんと卵を炒めた沖縄の郷土料理です。

太芋煮(たいぴーえん)(熊本)
熊本の中華料理店では定番のメニューで、春雨スープに魚介や肉、野菜、たけのこ等たくさんの具が入ります。熊本では学校給食にも登場する郷土料理です。

★関東・中部(東山)

28日

いわし(千葉)
千葉県はいわし類の水揚げ量が日本一！なめろうやさんが焼き、つみれ汁などの郷土料理で食べられています。

かんぴょう(栃木)
栃木県のかんぴょうは、全国生産量の98%以上を占めています。夕顔の美をひも状にむき、真夏の太陽熱で2日間にわたり干して作られます。

ほうとう(山梨)
小麦粉で作られた平たい麺と野菜をみそ仕立てのだてで煮込んで作る山梨県を代表する郷土料理です。

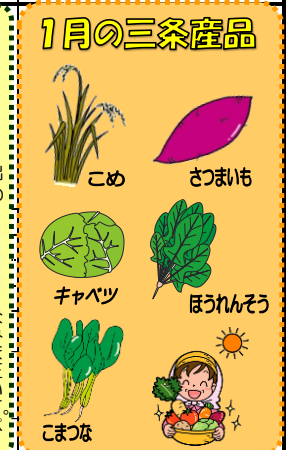


	月	火	水	木	金
	学校給食週間 ～日本全国味めぐり！～				
こんだて	24 ユスのかおりづけ カツオのごまソース ごはん いもたき 中国/四国地方	25 くまわかめサラダ とくせい かぼちゃコロッケ ごはん ホタテのシチュー 北海道/東北地方	26 にんじんとごぼうのしりしり チキンなんばん タルタルソース*チキンなんばんに かけてたべよう ごはん タイピーエン 九州/沖縄地方	27 あぶらあげのごますあえ みそカツ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん ひめじおでん 中部(北陸・東海)/関西	28 かんぴょうサラダ イワシのオレンジに *もヨーグルト ごはん ほうとう 関東/中部(東山)
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 657 kcal 中 803 kcal	小 699 kcal 中 910 kcal	小 580 kcal 中 830 kcal	小 670 kcal 中 774 kcal	小 637 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 32.3 g	小 29.6 g 中 38 g	小 23.9 g 中 35.5 g	小 26.5 g 中 29.4 g	小 21.4 g 中 25.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.8 g 中 4.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう カツオ こんが あつあげ ぶたにく とりにく にんじん きゅうり 芋やばつ たいごん ゆず ねぎ しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かまぼこ くまわかめ ホタテ とうにゅう みそ にんじん たまねぎ かぼちゃ 芋やばつ コーン ブロッコリー ぶなしめじ	中のみぎゅうにゅう とりにく マグロ イカ エビ ぶたにく にんじん ごぼう たまねぎ はくさい チンゲンサイ しょうが たけのこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ ちくわ さつまあげ かんもどき にんじん にんにく さつま粉 もやし コーン たいごん しょうが	ヨーグルト イワシ あぶらあげ ぶたにく みそ にんじん オレンジ きゅうり 芋やばつ かんぴょう コーン かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ ごぼう ぎょうろ フラエツツグマヨネーズ ほうとうめん
き	ごはん パンご ごむぎご あぶら さとう さといも	ごむぎご パンご あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう かたくりご あぶら さとう *カワガキワサメ ごまあぶら はるさめ	むぎご はんご ごむぎご あぶら ごまあぶら さとう ごま	

こんだて	31 ナンバンジー シュウマイ ごはん はっぼうさい
ぎゅうにゅう	○
エネルギー	小 634 kcal 中 782 kcal
たんぱく質	小 29.6 g 中 36.2 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく イカ エビ うずらたまご みそ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり かぐらなんばん はくさい もやし チンゲンサイ にんにく しいたけ
き	ごはん パンご ごむぎご ごま さとう あぶら かたくりご

1/12~19
一ノ木戸小6年生考案献立が登場しま〜す！
6年生家庭科「こんだてをくふうして」で、献立を考えるポイントを栄養教諭から聞き、給食1食分の献立を考えました。
自分の好みだけでなく、栄養バランスや彩りはどうか、季節に合っているか、地域の食材を使っているか、さらには制約の多い給食で実現可能かどうかなど、さまざまなことを意識して、一人一人が一生懸命考えました。
その中から、各クラス2名の献立が、1月の給食として登場します。
惜しくも今回選ばれなかった献立も、どれも個性的でよく考えられた素晴らしいものでした。
今回の経験が自分の「食」について考える力になることを願っています。

郷土料理紹介
「煮菜」
秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉(主にだい菜)を塩出して煮て食べる雪国新潟の冬の常備菜です。
「のっぺ」
里芋やごぼう、にんじんなど季節の野菜をしょうゆやみりんで薄味に仕立てて作ります。大勢の人が集まる、お正月や冠婚葬祭には欠かせない新潟を代表する郷土料理です。給食では汁を増やし「のっぺい汁」として登場します。



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。