



令和3年度

# 1月 きゅうしょくだより ①



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。

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

## 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。

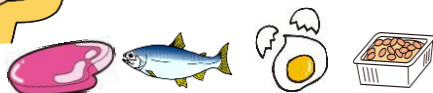
#### 色のうすい野菜・果物



**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！

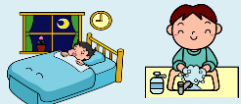


**なべ**や**温かい汁物**、**香辛料**などで体を温めましょう。また、**油**は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

#### 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 になます ますのしおやき ごはん ななくさ そうじ お正月献立	12 のりナッツあえ ごまやきにく ごはん ごもくみそ スープ 後期ののみ	13 ごまおかかきりざい ししゃものかんずりソース ごはん みそ かきたまじる	14 みかん かいそうサラダ むぎごはん さつまいも カレー	
	ぎゅうにゅう	○	後期ののみ	○	のむヨーグルト	
	エネルギー	前期 627 kcal 後期 830 kcal	前期 601 kcal 後期 711 kcal	前期 539 kcal 後期 772 kcal	前期 654 kcal 後期 764 kcal	前期 676 kcal 後期 805 kcal
	たんぱく質	前期 20.7~31.9 g 後期 27.0~41.8 g	前期 27.1 g 後期 31.9 g	前期 21.8 g 後期 32.6 g	前期 31.5 g 後期 36.5 g	前期 20.5 g 後期 25.4 g
	塩分	前期 2.0g g 後期 2.5g g	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 1.6 g 後期 2.2 g	前期 2.6 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3.2 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 ます あぶらあげ とりく かまぼこ	後期ののみぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のりとうふ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう かつおぶし とうふ みそ たまご	のむヨーグルト ぶたにく かいそう ツナ	
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ えのきだけ せり	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく こまつな もやし ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ あぶら かたくり さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら さつまいも ごま	
こんだて	17 たくあんあえ ぶたレバーのごまケチャあえ ごはん なめこのみそしる	18 しおナムル いかのみそやき ごはん あつあけのオイスターに	19 はくさいのなめたけあえ ぶりフライ ごはん のつべいじる 食育の日献立	20 にな とうふハンバーグきのこあんかけ ごはん さつまじる	21 たまごスープ おまめのタコライス (むぎごはんのうえにタコミートと ポイルキャベツをのせてたべよう。)	
	ぎゅうにゅう	○	○	○	いちごジョア	
	エネルギー	前期 642 kcal 後期 761 kcal	前期 609 kcal 後期 717 kcal	前期 643 kcal 後期 765 kcal	前期 625 kcal 後期 739 kcal	前期 632 kcal 後期 749 kcal
	たんぱく質	前期 24.7 g 後期 28.5 g	前期 28 g 後期 32.6 g	前期 26.6 g 後期 31.1 g	前期 25.3 g 後期 29.4 g	前期 25.2 g 後期 29.5 g
	塩分	前期 1.7 g 後期 1.9 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g	前期 2 g 後期 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう いか みそ あつあけ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶり とりく なると ほたて	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ うちまめ とうふ みそ	ジョア ぶたにく たいず チーズ たまご ほうれんそう	
き	キャベツ こまつな にんじん たくあん だいこん なめこ ねぎ	もやし ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが	しょうが こまつな はくさい にんじん えのきだけ たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ えのきだけ しめじ しょうが たいなづけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ほうれんそう	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。

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

27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

26日

**八丁みそ(愛知)**  
豆麹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け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取れます。

★九州・沖縄

28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(タイピーエン)(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)

24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たけのこ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
<b>学校給食週間 ～日本全国味めぐり！～</b>					
こんだて	24	25	26	27	28
	かんぴょうサラダ いわしのオレンジに ごはん ほうとうじる	わかめのサラダ かぼちゃコロッケ こめごはん ほうたてのシチュー	あぶらあげのごますあえ みそカツ ごはん ひめじおでん	はくさいのゆずづけ かつおのとさに ごはん いもたき	にんじんのしりしり チキンなんばん ごはん タイピーエン
関東・中部(東山)地方 北海道・東北地方 中部(北陸・東海)・関西地方 中国・四国地方 九州・沖縄地方					
ぎゅうにゅう	後期のみ○				
エネルギー	前期 644 kcal 後期 770 kcal	前期 635 kcal 後期 723 kcal	前期 530 kcal 後期 782 kcal	前期 610 kcal 後期 719 kcal	前期 633 kcal 後期 765 kcal
たんぱく質	前期 24.7 g 後期 28.7 g	前期 27.2 g 後期 30.9 g	前期 21.2 g 後期 32.9 g	前期 30.1 g 後期 35.7 g	前期 28.8 g 後期 34.1 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 3 g 後期 3.5 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ハム ほうたて	後期のみぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ がんも さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう かつお こんぶ とりにく あつあげ	とりにく ツナ たまご かつおぶし ぶたにく いか えび チーズ
みどり	かんぴょう キャベツ きゅうり コーン にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ コーン ブロッコリー	こまつな もやし にんじん だいこん しょうが	はくさい きゅうり にんじん たくあん ゆず ねぎ しいたけ	にんじん ピクルス たまねぎ はくさい いたけのこ チンゲンサイ
き	こめ ほうとう ノンエッグマヨネーズ	こめごはん あぶら さとう ごま じゃが芋 パター	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとう さといも あぶら	こめ かつおに あぶら さとう ごまあぶら
こんだて	31	～郷土料理紹介～		1月の三条産品	
	わふうマカロニサラダ たまごやき ごはん すきやきに	「煮菜」 秋に収穫し塩漬にした菜っ葉(主にだい菜)を塩出しして煮て食べる雪国新潟の冬の常備菜です。		こめ さつまいも	
ぎゅうにゅう	後期のみ○				
エネルギー	前期 630 kcal 後期 741 kcal	「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。		キャベツ ほうれんそう	
たんぱく質	前期 25.4 g 後期 29.4 g	こまつな ぶたにく		～1月の予定～ 11日(火) 給食開始 	
塩分	前期 1.8 g 後期 2.2 g	こまつな ぶたにく			
あか	ぎゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし ぶたにく とろろ	こまつな ぶたにく			
みどり	たまねぎ キャベツ コーン こまつな はくさい にんじん ねぎ えのきだけ しゅんぎく	こまつな ぶたにく			
き	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こまつな ぶたにく			

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。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。