



令和3年度 1月 きゅうしよくだより 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ひいたします。

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (38) 9031

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(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	11 のりずあえ ささみチーズフライ スティックゆかり ごはん だいこんのスープ	12 なつとうのごさいあえ いかのみそつけやき ヨーグルト ごはん しょうがみそしる	13 ほうれんそうサラダ チリコンカーネ ごはん ポテトスープ	14 うめマヨネーズサラダ やきざけのおろしソースかけ ごはん のっぺいじる
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	お正月献立
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 668 kcal 中 788 kcal	小 513 kcal 中 742 kcal	小 611 kcal 中 718 kcal	小 617 kcal 中 728 kcal
たんぱく質	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.8 g	小 31.3 g 中 36.4 g	小 26.4 g 中 37.9 g	小 22.7 g 中 26.4 g	小 29.3 g 中 34.1 g
塩分	小 2.0g g 中 2.5g g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.1 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 ささみ チーズ ツナ のり とろふ	中ぎゅうにゅう いか みそ なつとう ひじき とりひきにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン	さけ とりにく こうどうふ のむヨーグルト
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こまつな もやし だいこん にんじん コーン えのきたけ	だいこん にんじん たくあん のぎわな キャベツ たまねぎ ごぼう ほししいたけ いんげん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン パセリ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン うめほし ごぼう なめこ ほししいたけ いんげん
こんだて	17 ナムル しゅうまい わかめ ごはん たらの ピリから にごみなべ	18 とりにくとやさいのあえもの ぎんひらすのしょうがやき ごはん わかめじる	19 かいそうサラダ ハンバーグ・オニオンソース れいとうみかん ごはん たまごスープ	20 ゆかりあえ たれつきプリフライ ごはん になスープ	21 フルーツあんじんふうせり ちゅうかサラダ ごはん さつまいも カレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 583 kcal 中 761 kcal	小 568 kcal 中 708 kcal	小 670 kcal 中 804 kcal	小 660 kcal 中 780 kcal	小 604 kcal 中 729 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 29.2 g	小 27.7 g 中 33.9 g	小 26.1 g 中 31.1 g	小 26.6 g 中 30.9 g	小 17.9 g 中 21.1 g
塩分	小 3.2 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ しゅうまい たら やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう ぎんひらす とりにく わかめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ いかまぼこ たまご とろふ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく とろふ	ぶたにく だいず いかまぼこ
き	もやし きゅうり にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ まいたけ いんげん にんにく	こまつな キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな みかん	キャベツ きゅうり にんじん たいなづけ はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり

★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

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たりして食べる生姜風味のおでんです。

★北海道・東北

28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

24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。

太平煮(たいびーえん)(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)

25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。

かんびょう(栃木)
栃木県のかんびょうは、全国生産量の98%以上を占めています。夕顔の実をひも状にむき、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 にんじんのしりしり チキンなんばん ごはん タイビーエン	25 かんびょうサラダ いわしのごまみそにりんご ごはん ほうとうじり	26 あぶらあげのごますあえ みそカツ ごはん ひめじおでん	27 ゆずふうみあえ かつおのとさに ごはん いもたき	28 わかめのサラダ かぼちゃロケット いろどりごはん ほたてのシチュー	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 778 kcal 中 919 kcal	小 634 kcal 中 748 kcal	小 586 kcal 中 727 kcal	小 610 kcal 中 724 kcal	小 584 kcal 中 715 kcal	
たんぱく質	小 29.1 g 中 33.6 g	小 23 g 中 26.7 g	小 22.9 g 中 28.2 g	小 32.4 g 中 38.3 g	小 16.7 g 中 20.1 g	
塩分	小 2.7 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あさり えび いか	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	中ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かんもどき ちくわ あかみそ	ぎゅうにゅう かつお とりにく あつあげ	わかめ ツナ ほたて とうにゅう	
みどり	にんじん ごぼう はくさい たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが	かんびょう キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ りんご	こまつな もやし にんじん だいこん しょうが	キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい ほししいりけ	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム フロccoli	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう タルタルソース はるさめ	こめ ごま マヨネーズ ほうとうめん	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	こめ ごま さといも さとう	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	
こんだて	31 しょうゆフレンチサラダ ぶたにくのすきにどんのく ごはん さつまいも じり	～郷土料理紹介～ 「煮菜」 秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉(主にたい菜)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。		1月の三条産品 こめ さつまいも キャベツ ほうれんそう こまつな ぶたにく		～1月の予定～ [給食開始] 11日(火) 西鱈田小・月岡小 本成寺中・第四中 12日(水) 井栗小・旭小・保内小 17日(月) 西鱈田小なし 19日(水) 月岡小4年生なし 24日(月) 井栗小5・6年生なし
ぎゅうにゅう	○					
エネルギー	小 610 kcal 中 727 kcal					
たんぱく質	小 23.2 g 中 27.5 g					
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g					
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく いちまほこ だいたず みそ					
みどり	たまねぎ ごぼう いんげん ほうれんそう もやし はくさい にんじん えのきたけ しめじ					
き	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも					

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。