



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。どうぞよろしくお願ひいたします。

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

## 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   |            |
|----------------------|---|------------|--|------------|--|------------|---|------------|---|------------|
|                      | 7(金)  | 中学校開始      | 11                                       | 小学校開始      | 12   |            | 13  |            | 14  |            |
| こんだて                 | フロッキーいりサラダ<br>てづくりチーズハンバーグ<br>おちゃ                   |            | フルーツいけなます<br>メンチカツ                       |            | のりナッツあえ<br>あつあけのブルコキふういため                    |            | にな<br>とうふハンバーグきのこあん                       |            | りんご<br>かいそうサラダ                                    |            |
| ごはん                  | ごはん   |            | ごはん                                      |            | ごはん  |            | ごはん                                       |            | むぎごはん   |            |
| ポテトスープ               | ポテト<br>スープ  |            | ななくさふう<br>ぞうに                            |            | ごもくみそ<br>スープ                                 |            | さつまじる                                     |            | さつまいも<br>カレー                                      |            |
| お正月献立                |   |            | お正月献立                                    |            |  |            |   |            |   |            |
| エネルギー                | 小 706 kcal  | 中 706 kcal | 小 678 kcal                               | 中 779 kcal | 小 514 kcal                                   | 中 742 kcal | 小 631 kcal                                | 中 728 kcal | 小 609 kcal  | 中 730 kcal |
| たんぱく質                | 小 26 g  | 中 26 g     | 小 21.2 g                                 | 中 22.9 g   | 小 23.1 g                                     | 中 34.1 g   | 小 25 g                                    | 中 28.6 g   | 小 19.7 g  | 中 23 g     |
| 塩分                   | 小 3.3 g   | 中 3.3 g    | 小 1.8 g                                  | 中 2 g      | 小 1.8 g                                      | 中 2.3 g    | 小 1.8 g                                   | 中 2.1 g    | 小 2.6 g   | 中 3 g      |
| あかみどり                | ぶたにく チーズ ツナ ベーコン<br>ぎゅうにゅう                          |            | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ                        |            | ぶたにく あつあげ ツナ のり<br>とうふ なたと みそ 中学:ぎゅうにゅう      |            | ぎゅうにゅう ぶたにく たいす とうふ<br>とりにく あぶらあげ うちまめ みそ |            | ジョア ぶたにく たいす とりにく<br>わかめ こんぶ のり                   |            |
| き                    | たまねぎ フロッキー きゃべつ きゅうり<br>とうもろこし にんじん マッシュルーム<br>こまつな |            | だいこん にんじん みかん パイン ごぼう<br>はくさい せり ねぎ だいこん |            | たまねぎ ピーマン ほうれんそう<br>もやし にんじん きゃべつ            |            | たいな えのきたけ しめじ しょうが ごぼう<br>にんじん だいこん ねぎ    |            | にんじん たまねぎ りんご きゃべつ きゅうり<br>とうもろこし                 |            |
| き                    | こめ パンこ さとう あぶら じゃがいも                                |            | こめ あぶら さとう もち こむぎこ                       |            | こめ ごまあぶら さとう<br>かたくり アーモンド                   |            | こめ さとう かたくり あぶら さつまいも                     |            | こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら こむぎこ かたくり         |            |
| 学校給食週間 ~ 日本全国味めぐり! ~ |   |            |  |            |  |            |   |            |   |            |
| こんだて                 | あぶらあげのごますあえ<br>チキンみそカツ                              |            | こんにゃくサラダ<br>いわしのオレンジに                    |            | わかめサラダ<br>かぼちゃひきにくフライ                        |            | はくさいのゆずつけ<br>かつおのとき                       |            | にんじんしりしり<br>チキンなんばん                               |            |
| ごはん                  | ごはん   |            | ごはん                                      |            | ごはん  |            | ごはん                                       |            | ごはん   |            |
| ひめじおでん               | ひめじ<br>おでん  |            | ほうとうじる                                   |            | いかとコーンの<br>シチュー                              |            | いもたき                                      |            | タイピーエン  |            |
| 中部(北陸・東海)・関西         | 中部(北陸・東海)・関西  |            | 関東・中部(東山)                                |            | 北海道・東北                                       |            | 中国・四国                                     |            | 九州・沖縄   |            |
| エネルギー                | 小 642 kcal  | 中 757 kcal | 小 643 kcal                               | 中 768 kcal | 小 720 kcal                                   | 中 856 kcal | 小 566 kcal                                | 中 701 kcal | 小 574 kcal  | 中 700 kcal |
| たんぱく質                | 小 25.7 g  | 中 29.6 g   | 小 23.4 g                                 | 中 27.3 g   | 小 22.3 g                                     | 中 25.6 g   | 小 27.8 g                                  | 中 33.5 g   | 小 24.7 g  | 中 29.9 g   |
| 塩分                   | 小 2.4 g   | 中 2.8 g    | 小 1.9 g                                  | 中 2.3 g    | 小 1.8 g                                      | 中 2.1 g    | 小 1.7 g                                   | 中 2.1 g    | 小 2.3 g   | 中 2.7 g    |
| あかみどり                | ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ<br>がんもどき さつまあげ ちくわ             |            | ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ハム<br>あぶらあげ みそ           |            | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ハム<br>いか ベーコン 生クリーム          |            | ぎゅうにゅう かつお かつおぶし とりにく<br>こんぶ あつあげ         |            | とりにく ぶたにく いか えび たいす                               |            |
| き                    | もやし こまつな にんじん だいこん                                  |            | きゃべつ きゅうり とうもろこし だいこん<br>ごぼう ねぎ しめじ オレンジ |            | きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ<br>しめじ フロッキー とうもろこし かぼちゃ |            | はくさい きゅうり にんじん たくあん<br>ゆず しいたけ ねぎ         |            | にんじん ごぼう はくさい たまねぎ<br>たけのこ ちんげんさい きゅうり レモン<br>りんご |            |
| き                    | こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら                                 |            | こめ ほうとう さとう                              |            | こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ<br>バター パンこ             |            | こめ さとう あぶら さといも                           |            | こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ                             |            |

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。



# 全国学校給食週間を実施します！

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 20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、「いもたき」が行われるのは四国では愛媛県だけだそうです。

### ★中部(北陸・東海)・関西 17日

**みそかつ (愛知)**  
豆麹で作られた八丁みそを使った「みそかつ」や「どて煮」「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 19日

**かぼちゃ・とうもろこし (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、かぼちゃなどの生産量が日本一です。

**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 21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を卵を炒めた沖縄の郷土料理です。

**太平燕 [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) 18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。

**こんにゃく (群馬)**  
群馬県は、こんにゃくも生産量が日本一です。

水はけのよい土壌と、恵まれた気候により、こんにゃくもよく育つからです。

**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   |  |   |
|--------|---|--|--|---|---|--|---|
| こんだて   | 24<br>なめたけあえ<br>ブリカツ<br>ごはん のっぺいじる<br>食育の日献立  | 25<br>れんこんきんぴら<br>たまごやき<br>ごはん はくさいなべ  | 26<br>おかかいいりなっとうあえ<br>ししゃもフリッター(小1ひき、中2ひき)<br>ごはん とりごぼろじる  | 27<br>きりぼしだいこんナムル<br>しゅうまい2こ<br>ごはん マーボーだいこん  | 28<br>フレッシュサラダ<br>だいたいりドライカレー<br>のむヨーグルト<br>むぎごはん だいこんスープ   |  |   |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○  | 中のみ○   | ○   | ○   |  |   |
| エネルギー  | 小 581 kcal 中 700 kcal   | 小 653 kcal 中 792 kcal  | 小 536 kcal 中 768 kcal  | 小 604 kcal 中 711 kcal   | 小 591 kcal 中 763 kcal   |  |   |
| たんぱく質  | 小 24.7 g 中 28.8 g   | 小 27.9 g 中 34.0 g  | 小 16.7 g 中 27.9 g  | 小 27.1 g 中 31.3 g   | 小 23.7 g 中 31.3 g   |  |   |
| 塩分     | 小 1.6 g 中 1.9 g   | 小 2.7 g 中 3.0 g  | 小 3.0 g 中 3.2 g  | 小 2.2 g 中 2.6 g   | 小 2.4 g 中 2.8 g   |  |   |
| あかみどり  | きゅうにゅう ぶり とりにく なると<br>ごま しょうゆ かつおぶし とりにく とうふ<br>なまこ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん<br>ごぼろ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>かたくりこ こむぎこ | きゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ<br>れんこん はくさい にんじん ねぎ<br>さやいんげん しいたけ<br>ごま あぶら さとう<br>かたくりこ こむぎこ  | 中学: きゅうにゅう ししゃも たいす<br>なっとう かつおぶし とりにく とうふ<br>ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん<br>ごぼろ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>かたくりこ こむぎこ | きゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく みそ<br>きりぼしだいこん ごま しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>たまねぎ ねぎ なら しいたけ だいこん<br>ちんげんさい さやいんげん とうもろこし<br>ごま しょうゆ あぶら ごまあぶら<br>かたくりこ こむぎこ   | ぶたにく たいす チーズ ベーコン<br>のむヨーグルト<br>たまねぎ にんじん きゅうり しょうゆ しょうゆ<br>とうもろこし だいこん えのきたけ<br>パセリ<br>ごま しょうゆ あぶら さとう こむぎこ<br>かたくりこ |  |   |
| こんだて   | 31<br>ゆかりあえ<br>ぶたにくとレバーのなかよしあえ<br>ごはん なめこじる   | 14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8年目になります。<br>青森県はりんごの生産量日本一。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。 |  | 郷土料理紹介<br>「煮菜」<br>秋に収穫し塩漬にした菜っ葉(主にだいこん)を塩出しして煮て食べる雪国新潟の冬の常備菜です。<br>「のっぺ」<br>里芋やごぼろ、にんじんなど季節の野菜をしょうゆやみりん、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月予定【中学校】<br>31日(月)<br>3年 給食なし<br>1月の三条産品<br>ほろんそう わかめ<br>ごめ キャベツ<br>こまつな ぶたにく | 基準<br>副菜(ふくさい)<br>主菜(しゅさい)<br>主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)<br>小 627 kcal 中 830 kcal<br>小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g<br>小 2g未満 中 2.5g未満<br>体を成長させるものになる食品<br>体のちよよしをとのえる食品<br>体をうごかすエネルギーのものになる食品 |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○  |  | ○   |   |  |   |
| エネルギー  | 小 662 kcal 中 800 kcal   |  |  |   |   |  |   |
| たんぱく質  | 小 26.2 g 中 30.6 g   |  |  |   |   |  |   |
| 塩分     | 小 2.1 g 中 2.5 g   |  |  |   |   |  |   |
| あかみどり  | きゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>レモン きゅうり あかじそ なめこ<br>キャベツ にんじん トマト<br>ねぎ だいこん<br>ごま しょうゆ あぶら かたくりこ<br>じゃがいも こむぎこ   |  |  |   |   |  |   |

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、左側が小学校、右側が中学校です。