



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ひいたします。

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。

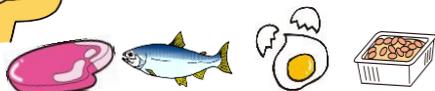
色のうすい野菜・果物



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	7(金) わかめのサラダ デミグラスソースハンバーグ ごはん さつまいものシチュー 大面小6年生家庭科献立①	11 のりナムル ごまやきにく ごはん ごもくみそスープ	12 きりざい しろみざかなのかんずりソース ごはん おやこじる	13 になます ますのしおやき しょうゆおこわ しらたまそうじ お正月献立	14 りんご はくさいのマリネ むぎごはん ふゆやさいカレー	
	ぎゅうにゅう	○	中のみ○	○	○	
	エネルギー	小 616 kcal 中 753 kcal	小 588 kcal 中 691 kcal	小 522 kcal 中 777 kcal	小 669 kcal 中 778 kcal	小 552 kcal 中 683 kcal
	たんぱく質	小 24 g 中 29.3 g	小 27.2 g 中 31.5 g	小 22.3 g 中 34.1 g	小 28.1 g 中 32.5 g	小 16.2 g 中 19.4 g
	塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 3.3 g
あか	ぶたにく、とり、とうふ わかめ、ハム、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ぶたにく、のり、とうふ みそ、ぎゅうにゅう	たら、なつとう、たまご、とうふ とり、中のみぎゅうにゅう	ます、あぶらあげ、たいず とり、ぎゅうにゅう	ぶたにく、たいず とり	
みどり	たまねぎ、きゅうり、キャベツ コーン、にんじん	にんじん、ピーマン、たまねぎ もやし、こまつな、コーン、キャベツ	ねぎ、にんじん、ほうれんそう もやし、たくあん、のぎわな	にんじん、かぶ せり、たいこん	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー ぶなしめじ、きゅうり、はくさい	
き	こめ、パンこ、さとう ごまあぶら、あぶら、さつまいも	こめ、あぶら、さとう ごま、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう ごま、かたくり	こめ、さとう しらたまもち	こめ、おおむぎ、さとう さつまいも、あぶら	
こんだて	17 ゆかりあえ ぶたにくとさつまいものごまケチャあえ ごはん なめこのみそしる	18 しおナムル とりにくのみそやき ごはん たいこんのオイスターソース	19 はくさいのなめたけあえ ぶりフライソースがけ ごはん すましじる 食育の日献立	20 ひじきのごもくに とうふハンバーグきのこあん ごはん さつまいものみそしる	21 コーンサラダ チリコンカーネ むぎごはん たまごスープ	
	ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
	エネルギー	小 646 kcal 中 764 kcal	小 641 kcal 中 756 kcal	小 629 kcal 中 760 kcal	小 612 kcal 中 719 kcal	小 565 kcal 中 698 kcal
	たんぱく質	小 25.4 g 中 29.3 g	小 29.7 g 中 34.6 g	小 24.9 g 中 29.1 g	小 23.4 g 中 26.9 g	小 23.8 g 中 28.9 g
	塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	ぶたにく、たいず、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	とり、ハム、あつあげ みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	ぶり、とり、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、とり、ぶたにく、ひじき たいず、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たいず、ぶたにく、とり とうふ、わかめ、たまご	
みどり	にんじん、キャベツ たいこん、きゅうり	にんじん、もやし たいこん、にら	はくさい、こまつな えのきたけ、にんじん	にんじん、ぶなしめじ えのきたけ、いんげん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、コーン	
き	こめ、かたくり、さつまいも あぶら、さとう、ごま	こめ、ごまあぶら、ごま あぶら、さとう、かたくり	こめ、あぶら パンこ、こむぎこ、さとう	こめ、さとう、かたくり あぶら、さつまいも	こめ、おおむぎ、あぶら じやがいも、かたくり	

★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

25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

26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。

太平煮(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)

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だてで煮込んで作る山梨県を代表する郷



	月	火	水	木	金		
学校給食週間 ～ 日本全国味めぐり！ ～							
こんだて	24 かんぴょうサラダ いわしのオレンジに	25 あぶらあげのごますあえ みそカツ	26 かいそうサラダ かぼちゃコロツケ	27 はくさいのゆずづけ かつおのとさに	28 にんじんのしりしり チキンなんぼん・タルタルソース		
ごはん	ごはん	ごはん	コーンライス	ごはん	ごはん		
汁	ほうとう じる	ひめじ おでん	ほたての シチュー	いもたき	タイビーエン		
地域	関東・中部(東山)地方	中部(北陸・東海)・関西地方	北海道・東北地方	中国・四国地方	九州・沖縄地方		
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○		
エネルギー	小 627 kcal 中 751 kcal	小 651 kcal 中 772 kcal	小 537 kcal 中 788 kcal	小 600 kcal 中 713 kcal	小 594 kcal 中 715 kcal		
たんぱく質	小 24 g 中 28 g	小 26.9 g 中 31.6 g	小 14.9 g 中 24.8 g	小 31.4 g 中 37.2 g	小 20.3 g 中 24.5 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g		
あか	いわし、あぶらあげ、ぶたにく みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、あぶらあげ がんとどき、こんぶ、ぎゅうにゅう	わかめ、ほたて なまクリーム、ぎゅうにゅう	かつお、こんぶ、とりにく あつあげ、ぎゅうにゅう	とりにく、ツナ ぶたにく		
みどり	にんじん、きゅうり、キャベツ、オレンジ コーン、かんぴょう、だいこん	もやし、ごまつな にんじん	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ぶなしめじ、プロコラー	きゅうり、はくさい たくあん、ゆず にんじん、ねぎ	にんじん、ごぼう たまねぎ、はくさい チンゲンさい、たけのこ		
き	ごぼう、かぼちゃ、ねぎ、ぶなしめじ こめ、さとう、ほうとうのめん ノンエッグマヨネーズ	だいこん こめ、あぶら、さとう、パンコ、こむぎ ごまあぶら、ごま、さといも	こめ、あぶら、さとう、パンコ、こむぎ ごまあぶら、ごま、じゃがいも	こめ、さといも あぶら、さとう	ごまあぶら、ノンエッグタルタルソース		
こんだて	31 れんごんのきんぴら だしまきたまご	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。 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 「煮菜」 秋に収穫し塩漬にした菜っ葉(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。		1月の三条産品 こめ さつまいも キャベツ ほうれんそう ごまつな ぶたにく	～1月の予定～ 7日(金) 大面小・栄中 3学期給食開始日 11日(火) 栄中央小・栄北小 3学期給食開始日
ぎゅうにゅう	○	○		○			
エネルギー	小 608 kcal 中 719 kcal	小 23.5 g 中 27.2 g		小 3 g 中 3.3 g			
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.2 g	小 3 g 中 3.3 g		小 3 g 中 3.3 g			
塩分	小 3 g 中 3.3 g	小 3 g 中 3.3 g		小 3 g 中 3.3 g			
あか	たまご、とりにく、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、とりにく、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう		たまご、とりにく、ぶたにく、わかめ とうふ、みそ、ぎゅうにゅう			
みどり	にんじん、ごぼう いんげん、れんごん、たまねぎ だいこん、ぶなしめじ	にんじん、ごぼう いんげん、れんごん、たまねぎ だいこん、ぶなしめじ		にんじん、ごぼう いんげん、れんごん、たまねぎ だいこん、ぶなしめじ			
き	こめ、あぶら さとう、さつまいも	こめ、あぶら さとう、さつまいも		こめ、あぶら さとう、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。

