



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いいたします。

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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	1月12日は、飯田小学校のみなさんが考えた献立です。 テーマは「みんな大好きメニュー！」です。健康委員会のみなさんが献立を考えました。 人気のとりのからあげに、かいそうサラダ、あつあけのカレーをそぼろ煮です。1月になり、寒さが増してきました。そぼろ煮で体を温め、しっかりと栄養をとって元気に過ごしましょう。体も温まる、みんなが大好きなメニューのつまった献立です。味わっていただきます。 来月は下田中学校です。お楽しみに！	11 になます さわらのこみやり ごはん ななくさふう そうじ お正月献立 ○ <table><tr><td>小</td><td>600</td><td>kcal</td><td>中</td><td>711</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>25.6</td><td>g</td><td>中</td><td>30.0</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>1.9</td><td>g</td><td>中</td><td>2.3</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう さわら あぶらあげ うちまめ とりにく かまぼこ だいこん にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ えのき みずな かぶ ごめ さとう しらすたまち	小	600	kcal	中	711	kcal	小	25.6	g	中	30.0	g	小	1.9	g	中	2.3	g	12 かいそうサラダ とりにくのからあげ ごはん あつあけの カレーそぼろに 飯田小リクエスト献立 中のみ○ <table><tr><td>小</td><td>608</td><td>kcal</td><td>中</td><td>883</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>23.2</td><td>g</td><td>中</td><td>36.1</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.4</td><td>g</td><td>中</td><td>2.8</td><td>g</td></tr></table> 中のみぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそう かまぼこ あつあけ もやし みかん にんじん たまねぎ ぶなしめじ ごめ かたくりご あぶら さとう ごまあぶら	小	608	kcal	中	883	kcal	小	23.2	g	中	36.1	g	小	2.4	g	中	2.8	g	13 にな とうふハンバーグきのこあん ごはん ふゆやさいの みそしる ○ <table><tr><td>小</td><td>620</td><td>kcal</td><td>中</td><td>762</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>25.6</td><td>g</td><td>中</td><td>31.3</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.9</td><td>g</td><td>中</td><td>3.2</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく うちまめ みそ とりにく えのき ぶなしめじ たいな にんじん はくさい だいこん ねぎ たまねぎ ごめ さとう かたくりご あぶら さつまいも	小	620	kcal	中	762	kcal	小	25.6	g	中	31.3	g	小	2.9	g	中	3.2	g	14 みかん ひじきのマリネ むぎごはん さつまいも カレー ○ <table><tr><td>小</td><td>583</td><td>kcal</td><td>中</td><td>737</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>16.5</td><td>g</td><td>中</td><td>20.6</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.9</td><td>g</td><td>中</td><td>3.2</td><td>g</td></tr></table> ぶたにく だいず ひじき ハム にんじん たまねぎ りんごビュレ キャベツ コーン みかん ごめ むぎ さつまいも さとう あぶら カレールウ	小	583	kcal	中	737	kcal	小	16.5	g	中	20.6	g	小	2.9	g	中	3.2	g																		
		小	600	kcal	中	711	kcal																																																																																								
		小	25.6	g	中	30.0	g																																																																																								
		小	1.9	g	中	2.3	g																																																																																								
		小	608	kcal	中	883	kcal																																																																																								
小		23.2	g	中	36.1	g																																																																																									
小		2.4	g	中	2.8	g																																																																																									
小		620	kcal	中	762	kcal																																																																																									
小		25.6	g	中	31.3	g																																																																																									
小		2.9	g	中	3.2	g																																																																																									
小		583	kcal	中	737	kcal																																																																																									
小	16.5	g	中	20.6	g																																																																																										
小	2.9	g	中	3.2	g																																																																																										
きゅうにゅう																																																																																															
エネルギー																																																																																															
たんぱく質																																																																																															
塩分																																																																																															
あか																																																																																															
みどり																																																																																															
き																																																																																															
学校給食週間 ～日本全国味めぐり！～																																																																																															
こ ん だ て	17 わかめサラダ かぼちゃコロッケ ごはん どさんこじる 北海道・東北地方 ○ <table><tr><td>小</td><td>635</td><td>kcal</td><td>中</td><td>772</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>20.5</td><td>g</td><td>中</td><td>23.9</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.3</td><td>g</td><td>中</td><td>2.6</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく みそ かぼちゃ もやし にんじん たまねぎ キャベツ コーン ごめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	小	635	kcal	中	772	kcal	小	20.5	g	中	23.9	g	小	2.3	g	中	2.6	g	18 こんにゃくサラダ いわしのオレンジに ごはん ほうとうじる 関東・中部(東山)地方 ○ <table><tr><td>小</td><td>610</td><td>kcal</td><td>中</td><td>728</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>24.2</td><td>g</td><td>中</td><td>28.4</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.3</td><td>g</td><td>中</td><td>2.8</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ みそ オレンジ キャベツ コーン にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ ごめ ノンエックマヨネーズ ほうとう	小	610	kcal	中	728	kcal	小	24.2	g	中	28.4	g	小	2.3	g	中	2.8	g	19 あぶらあげのごますえ みそカツ ごはん ひめじおでん 中部(北陸・東海)・関西地方 ○ <table><tr><td>小</td><td>711</td><td>kcal</td><td>中</td><td>853</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>26.6</td><td>g</td><td>中</td><td>31.2</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>3.0</td><td>g</td><td>中</td><td>3.3</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ がんも ちくわ さつまあげ ごまつな もやし にんじん だいこん しょうが ごめ パンこ あぶら さとう ごま ごむぎご ごまあぶら さといも	小	711	kcal	中	853	kcal	小	26.6	g	中	31.2	g	小	3.0	g	中	3.3	g	20 はくさいのゆずづけ かつおのとき ごはん いもたき 中国・四国地方 ○ <table><tr><td>小</td><td>654</td><td>kcal</td><td>中</td><td>772</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>27.7</td><td>g</td><td>中</td><td>31.9</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.6</td><td>g</td><td>中</td><td>2.9</td><td>g</td></tr></table> きゅうにゅう かつお ごんぶ とりにく あつあけ はくさい にんじん たくあん だいこん ねぎ しいたけ ゆず ごめ さといも あぶら さとう	小	654	kcal	中	772	kcal	小	27.7	g	中	31.9	g	小	2.6	g	中	2.9	g	21 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 九州・沖縄地方 ○ <table><tr><td>小</td><td>604</td><td>kcal</td><td>中</td><td>732</td><td>kcal</td></tr><tr><td>小</td><td>27.4</td><td>g</td><td>中</td><td>33</td><td>g</td></tr><tr><td>小</td><td>2.2</td><td>g</td><td>中</td><td>2.5</td><td>g</td></tr></table> ジョア とりにく ツナ たまご ぶたにく かまぼこ にんじん はくさい たまねぎ もやし ごまつな ごめ かたくりご あぶら さとう ほうさめ ごまあぶら ノンエックタルタルソース	小	604	kcal	中	732	kcal	小	27.4	g	中	33	g	小	2.2	g	中	2.5	g
	小	635	kcal	中	772	kcal																																																																																									
	小	20.5	g	中	23.9	g																																																																																									
	小	2.3	g	中	2.6	g																																																																																									
	小	610	kcal	中	728	kcal																																																																																									
小	24.2	g	中	28.4	g																																																																																										
小	2.3	g	中	2.8	g																																																																																										
小	711	kcal	中	853	kcal																																																																																										
小	26.6	g	中	31.2	g																																																																																										
小	3.0	g	中	3.3	g																																																																																										
小	654	kcal	中	772	kcal																																																																																										
小	27.7	g	中	31.9	g																																																																																										
小	2.6	g	中	2.9	g																																																																																										
小	604	kcal	中	732	kcal																																																																																										
小	27.4	g	中	33	g																																																																																										
小	2.2	g	中	2.5	g																																																																																										
きゅうにゅう																																																																																															
エネルギー																																																																																															
たんぱく質																																																																																															
塩分																																																																																															
あか																																																																																															
みどり																																																																																															
き																																																																																															

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。

全国学校給食週間を実施します！

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりとお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釜で炊き、それを肴に大勢で宴会をすることが、山形の「芋煮会」に似ています。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

19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

17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、そして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（たいへいえん）（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！なめろうやさんか焼き、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いもの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、こんにゃくいものがよくそだつからです。
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 ゆかりあえ とりそぼろどんぐり むぎごはん あさりのみそしる	25 はくさいのなめたけあえ フリカツ ごはん のっぺい汁 食育の日 食育の日	26 フレンチサラダ オムレツケチャップソース 小のみチーズ コーンライス はくさいのクリームスープ	27 のりずあえ ごまやきにく ごはん ごもくみそスープ	28 しおナムル いかのみそやき 中のみチーズ ごはん マーボー豆腐
きゅうにゅう	○	○	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 とりにく だいじょう かつお とうふ みそ たまねぎ いんげん キヤベツ ほうれんそう にんじん ゆかり だいこん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ ごめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	きゅうにゅう ぶり とりにく なたね ごま しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ ごま しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ ごま しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ ごめ しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ	中のみきゅうにゅう たまご ハム ベーコン チーズ コーン キヤベツ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい ぶなしめじ ごめ さとう あぶら ホワイトソース じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ みそ のり なたね たまねぎ もやし にんじん ほうれんそう コーン ごま ねぎ ごめ あぶら さとう ごま じゃがいも	いか みそ ハム とうふ ぶたにく 中のみチーズ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ごま しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ ごめ しょうゆ しょうが だいこん しょうゆ
こんだて	31 たくあんあえ ジャキジャキそぼろどんぐり ごはん とうふのみそしる	～郷土料理紹介～ 「煮菜」 秋に収穫した漬物にした菜っ葉（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。 「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など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。			
きゅうにゅう	○	○			
エネルギー	小 662 kcal 中 800 kcal	小 662 kcal 中 800 kcal			
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.6 g	小 26.2 g 中 30.6 g			
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g			
あかみどり	きゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ きりぼしだいこん たまねぎ いんげん キャベツ もやし にんじん たくあん ねぎ えのき だいこん ごま しょうゆ ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも	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 ぶたにく			
き	ごめ さとう あぶら ごま じゃがいも	～1月の予定～ 20日（木） 長沢小5・6年給食なし 24日（月） 大浦小給食なし 森町小5・6年給食なし 26日（水） 森町小給食なし 笹岡小6年給食なし 28日（金） 長沢小3～6年給食なし 31日（月） 森町小給食なし			

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」→「学校給食」からご覧いただけます。