



令和3年度

1月 きゅうしょくだより



裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580



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。どうぞよろしく願いいたします。

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 しょうゆフレンチ てづくりれんこんグラタン ごはん もずくスープ	12 になます ますのしおやき かためきシアチーズ ごはん ななくさそうじ	13 のりナッツあえ あつあげのちゅうかいため ごはん ワンタンスープ	14 りんご もやしとかまぼこのサラダ むぎごはん さつまいもカレー
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 627 kcal 中 830 kcal	小 584 kcal 中 686 kcal	小 514 kcal 中 735 kcal	小 614 kcal 中 726 kcal	小 548 kcal 中 678 kcal
たんぱく質	小 20.7~31.9 g 中 27.0~41.8 g	小 22.9 g 中 26.1 g	小 21.9 g 中 31.3 g	小 26.9 g 中 30.8 g	小 12.6 g 中 15.3 g
塩分	小 2.0g g 中 2.5g g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.3 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品 体のちょうしをととのえる食品	ぎゅうにゅう たいす ぶたにく チーズ ハム もずく とうふ たまねぎ にんじん れんこん エリンギ ほうれんそう もやし たまねぎ	中のみぎゅうにゅう ます あぶらあげ うちまめ とりにく かまぼこ レアチーズ だいこん にんじん だいこんな ねぎ はくさい せり かぶ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ のり わかめ とりにく なたね ぎゅうにゅう きバワリカ あかバワリカ ねぎ こまつな キャベツ にんじん もやし メンマ	ぶたにく たいす かまぼこ わかめ にんじん たまねぎ りんご もやし キャベツ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ マカロニ あぶら じゃがいも	こめ さとう しらたま	こめ あぶら さとう かたくり アーモンド	こめ むぎ さつまいも カレールウ あぶら ごまあぶら さとう
こんだて	17 しおナムル いかのみそやき ごはん マーボー だいこん	18 ひじきのマリネ ウインナー こめパン かぼちゃのポタージュ	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	20 れんこんとこまつなのうめマヨネーズあえ とうふハンバーグきのこソース ごはん さつまじる	21 かいそうサラダ とりにくのレモンソース いちごクレープ わかめごはん たまごスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 583 kcal 中 693 kcal	小 625 kcal 中 783 kcal	小 648 kcal 中 728 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal	小 602 kcal 中 696 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.5 g	小 24.7 g 中 30.5 g	小 21.2 g 中 26.3 g	小 22.9 g 中 26.3 g	小 18.7 g 中 22.3 g
塩分	小 2.7 g 中 3.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく たいす みそ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ たけのこ ほしいいたけ たまねぎ	ぎゅうにゅう ウインナー ひじき ツナ ベーコン なまクリーム キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ にんじん	ぎゅうにゅう ぶり かまぼこ なたね とりにく こまつな はくさい にんじん なめたけ だいこん たけのこ ほしいいたけ つきこんやく きぬさや	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム あぶらあげ たいす みそ たまねぎ しめじ えのきたけ れんこん こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ うめ	わかめ とりにく ツナ こんぶ のり たまご にんじん もやし コーン たまねぎ ほしいいたけ えのきたけ はくさい
き	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう かたくり	こめパン さとう あぶら ホワイトルウ	こめ あぶら さとう	こめ さとう かたくり さつまいも ソンエッグマヨネーズ	こめ かたくり あぶら さとう クレープ

★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「とて煮」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り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。

太宰煮(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	
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 ごはん ほうとう じる	25 わかめサラダ かぼちゃコロケ カレーふうみ ライス ほとたての シチュー	26 あぶらあげのごますあえ みそかつ ごはん ひめじ おでん	27 はくさいのゆずづけ かつおのとさに ごはん いもたき	28 にんじんしりしり チキンなんばん ごはん タイビーエン	
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○	
エネルギー	小 618 kcal 中 737 kcal	小 683 kcal 中 806 kcal	小 599 kcal 中 857 kcal	小 595 kcal 中 686 kcal	小 542 kcal 中 658 kcal	
たんぱく質	小 22.9 g 中 26.8 g	小 21.3 g 中 24 g	小 22.7 g 中 34.7 g	小 27 g 中 30 g	小 26.1 g 中 31.5 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.6 g	
あか	きゅうにゅう いわし ぶたにく みそ あぶらあげ	きゅうにゅう わかめ ハム ほとたて チーズ	中のみぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ あぶらあげ がんもどき さつまあげ ちくわ	きゅうにゅう かつお ごんぶ どりなく あつあげ かつおぶし	とりなく ツナ たまご ぶたにく いかに えび かつおぶし	
みどり	オレンヂ かんぴょう キヤベツ コーン にんじん かぼちゃ だいこん ねぎ しめじ	かぼちゃ たまねぎ キヤベツ にんじん もやし しめじ コーン	もやし こまつな にんじん だいこん ごんにゃく	はくさい きゅうり にんじん たぐあん ゆず しらたき ねぎ ほししいたけ きぬさや	にんじん しらたき ほくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	
き	ごめ プンエツグマヨネーズ ほうとうめん	ごめ パンご こむぎご きどろ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごめ パンご こむぎご あぶら きどろ ごま ごまあぶら	ごめ きどろ さといも あぶら	ごめ かたくりご あぶら きどろ 1/2kg 卵がねス ごまあぶら はるさめ	
こんだて	31 わふうマカロニサラダ たまごやき ごはん すきやき ふうに	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」 秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉(主にだい菜)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 かぼちゃ ほうれんそう たまご ぶたにく	～1月の予定～ 11日(火) 上林小、大島小、須頃小、第三中、大島中 給食開始 12日(水) 裏館小 給食開始 17日(月) 須頃小5年なし 27日(木) 上林小5、6年なし 28日(金) 上林小4年なし
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	
エネルギー	小 599 kcal 中 703 kcal					
たんぱく質	小 24 g 中 27.6 g					
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g					
あか	きゅうにゅう たまご ツナ かつおぶし だいす ぶたにく とうふ					
みどり	たまねぎ キヤベツ コーン はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな しらたき					
き	ごめ さどろ マカロニ あぶら ノンエツグマヨネーズ					

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→学校給食からご覧いただけます。

★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。