

令和5年度

1月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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**うがい**をしましょう。



今月の給食の予定

9日(火) 給食開始



**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)	9 ごまつなとれんこんのソテー ウィンナーカレーソース さんじょうごむぎいりせわれコッペ はくさいのシチュー	10 きりさい くるまふのあげに ごはん とんじる	11 ごうはくあえ あかうおのさいきょうやき ごだいまいごはん トックいり ななくさそうじ	12 りんご がいそうサラダ ごはん だいずいり ポークカレー
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 630 kcal 中 791 kcal	小 653 kcal 中 781 kcal	小 603 kcal 中 717 kcal	小 658 kcal 中 772 kcal
たんぱく質	小 26.9g 中 31.8g	小 26.3g 中 31.8g	小 26.6g 中 31.1g	小 26.1g 中 30.4g	小 22.8g 中 26.2g
塩分	小 2g 未満 中 2.5g 未満	小 3g 中 3.9g	小 2.2g 中 2.4g	小 1.9g 中 2.3g	小 2.2g 中 2.9g
あか	体を成長させるものになる食品	ウィンナー ハム とりにく とろにゅう ぎゅうにゅう	なつとう かつおぶし とろふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	あかうお だいず とりにく かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず かいそうミックス とりにく ぎゅうにゅう
みどり	体のちよしょうとをのえる食品	たまねぎ りんご れんこん にんじん ごまつな はくさい しめじ ブロッコリー	にんじん ごまつな たくあん のざわなづけ ごぼう にんにく ねぎ	だいこん にんじん こんにやく みつば かぶ せり ごまつな ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	パン さとう あぶら かつりに じゃがいも ホワイトルウ	ごはん あぶら ふ さとう じゃがいも	ごはん くるまい ノンエッグマヨネーズ トック	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	15 ごまつなとひじきのナムル あつあげのプルコギふういため ごはん みそワンタン スープ	16 くきわかめのきんぴら あつやきたまご ごはん にくじゃが	17 さつまいものカラフルサラダ メルルーサのごうそうパンこやき コーンライス あさりいり ミネストローネ	18 みかん れんこんサラダ こめこめん ミートソース	19 のりずあえ ぶりのおろしソース ごはん さつまいもの ごじる
エネルギー	小 655 kcal 中 776 kcal	小 651 kcal 中 768 kcal	小 616 kcal 中 738 kcal	小 728 kcal 中 900 kcal	小 656 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 27.3g 中 32g	小 24.7g 中 28.6g	小 26.2g 中 30.7g	小 29.5g 中 35.5g	小 25.4g 中 29.6g
塩分	小 2.5g 中 3g	小 2.9g 中 3.3g	小 2.6g 中 3.1g	小 2g 中 2.7g	小 1.9g 中 2.1g
あか	ぶたにく ぎゅうにく なまあげ ひじき ハム とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまごやき くきわかめ さつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	メルルーサ チーズ ハム あさり ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく のむヨーグルト	ぶり かまぼこ のり なまあげ だいず みそ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ ピーマン にんじん ごまつな きりぼしだいこん きゅうり しめじ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく たまねぎ しめじ グリンピース	とうもろこし パセリ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ にんにく トマト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム トマト れんこん キャベツ とうもろこし みかん	だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ねぎ
き	ごはん あぶら さとう かつりに さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	ごはん さつまいも あぶら オリーブゆ パン さとう マカロニ しろいんげんまめ	こめこめん あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも

★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、カラーでご覧いただけます。

～生まれ!世界の
押しグルメ料理～

1月22日～26日 学校給食週間です!


学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で屋食を持参できない子どもたちに、おにぎりや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一週間です。

今年の給食週間のテーマは「～生まれ!世界の押しグルメ料理～」です。2024年はパリオリンピックも予定されていることから、日本を中心に、オリンピック開催地の押しグルメ料理を取り入れました! みなさんが食べたことのある押しグルメはありますか?

22日(月) ギリシャ 最初の開催地 アテネ

ギリシャ神話発祥の地です。南ヨーロッパに位置し、夏は高温で乾燥する地中海性気候です。


- ★「ピラフィ」は、ピラフのことです。
- ★「レヴィスア」は、ひよこ豆の入った野菜スープです。
- ★「ケフテス」は、ギリシャでよく食べられているミートボールやミートローフなどの料理です。
- ★「レモンポテト」は、レモンとにんにくの入ったドレッシングを、揚げたじゃがいもにからめた料理です。



23日(火) ブラジル 2016 リオデジャネイロ

世界中から新しい土地を求めて来た移民の多い国です。そのため、ブラジル料理には色々な国の食文化が反映されています。

- ★「ピカジーニョ」は、ブラジル風の豆入りハヤシライス。ブラジルでは、フェジョアータなど豆を使った料理をよく食べます。
- ★「ピナグレッチサラダ」は、細かく切ったトマトやたまねぎを、酢やレモン汁、オリーブオイルなどで和えたブラジルの定番サラダです。
- ★ブラジルは、「アセロラ」の世界最大の生産地です。ビタミンCの王様と呼ばれるアセロラには、レモンの30倍以上のビタミンCが含まれます。



24日(水) 日本 2020 東京

健康的な食事としても世界から注目される「和食」の魅力を味わいましょう。


- ★「たれかき揚げ」は、東京発祥の「天丼」をイメージし、野菜かき揚げにタレをからめたものです。
- ★「福神和え」は、明治10年頃に東京で発祥した「福神漬」の入りたれ和え物です。
- ★「あさり入り塩ちゃんこ」は、東京・両国技芸館周辺に多くある相模部屋で食べられているちゃんこ鍋に、東京名物「深川めし」にも入っているあさりを入れたものです。



25日(木) フランス 2024 パリ

フランス料理は2010年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。フランス料理最大の特徴はソースにあると言われ、工夫をこらした繊細な味のソースが料理のおいしさを引き立てています。

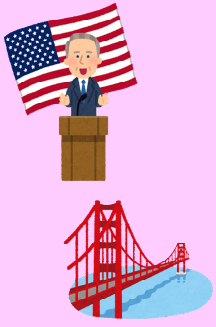
- ★「ホキのプロヴァンス風」は、プロヴァンス地方のにんにく、トマト、オリーブオイル等をたっぷり使う料理スタイルをヒントに考えました。ホキに手作りトマトソースをかけていただきます。
- ★「白いんげん豆のポターージュ」は、白いんげん豆と牛乳、生クリームで作るとろみのあるポターージュです。
- ★「キャロットラペ」は、フランスの家庭料理の定番です。にんじんを千切りにしてオリーブオイルと酢で和えるシンプルなサラダです。



26日(金) アメリカ 2028 ロサンゼルス

人口は世界第3位。世界有数の農業大国で、国土40%が農地です。大豆や小麦をはじめ、酪農や畜産も盛んな国です。北アメリカ大陸48州とアラスカ州・ハワイ州を合わせて50州から成り立っています。

- ★アメリカで人気の「ベーグル」は、牛乳、卵、油を使わないヘルシーなパンです。ドーナツのような形をしています。好きな具材ははさんで食べてみてください。
- ★コプさんが考えたと言われる「コプサラダ」は、「EAT COBB」と呼ばれ、E(卵) A(アボガド) T(トマト)の他に、様々な具材が入る栄養満点なサラダです。給食では、じゃがいもやきゅうりなど、みんなが食べやすい具材で作ります。
- ★「ホークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。



	月	火	水	木	金	
☆☆☆～生まれ!世界の押しグルメ料理～☆☆☆						
こんだて	22 レモンポテト ケフテス ピラフィ レヴィスア	23 ピナグレッチサラダ アセロラゼリー ごはん ピカジーニョ	24 ふくじんあえ たれかきあげ ごはん あさりいり しおちゃんこ	25 キャロットラペ しろみぎかなのプロヴァンスふう ターメリックライス しろいんげんまめのポターージュ	26 コプサラダ ハンバーグバーベキューソース ベーグル ポークビーンズ	
	給食週間					
	エネルギー					
	たんぱく質					
あか	ミートボール ベーコン ひよこまめとりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	のり とりにく あさり なまあげ ぎゅうにゅう	ホキ ベーコン なまクリーム ぎゅうにゅう	ハンバーグ ぶたにく だいたず ぎゅうにゅう	
	ミックスベジタブル にんにく レモンパセリ だいこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ エリンギ ほうれんそう	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが キャベツ とうもろこし きゅうり パセリ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく キャベツ きゅうり ふくじんづけ たら はくさい えのきたけ ねぎ にんにく しょうが	たまねぎ トマト にんにく にんじん あまなつ	たまねぎ にんにく りんご レモン プロッコリー あかピーマン きゅうり にんじん セロリ しめじ トマト	
	ごはん じゃがいも あぶら さとう オリーブゆ	ごはん あぶら ハヤシルウ さとう オリーブゆ デザート	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ホワイルウ オリーブゆ じゃがいも しろいんげんまめ	ベーグル さとう じゃがいも あぶら ソンエッグマヨネーズ	
	き					
こんだて	29 ごもくはるさめいため シューマイ ごはん ちゅうか コーンスープ	30 にな さばのてりやき みかんクレープ ごはん のっぺいじる	31 はくさいつけ とうふのにくみそがけ ごはん かきたまじる	<p>郷土料理紹介</p> <p>「意菜」 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。</p> <p>「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。</p> <p>1月の三条産品</p> 		
	エネルギー		エネルギー			
	たんぱく質		たんぱく質			
	塩分		塩分			
あか	シューマイ ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	サバ あぶらあげ うちまめ みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ こんぶ たまご ぎゅうにゅう			
	にんじん キャベツ たら チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	たいな にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう こんにやく	にんじん たら たまねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり たくあん えのきたけ こまつな ねぎ			
	ごはん シューマイのかわ はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも かたくりこ	ごはん あぶら さといも デザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも			
	き					

★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。都合により取立の一部が変更になる場合があります。

「世界の押しグルメ」ほかに、ぜひ探してみてくださいね!

