

令和5年度

# 1月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

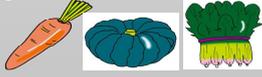
新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしく願いいたします。

## 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。

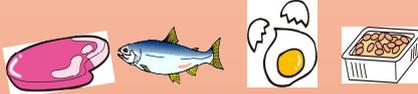
#### 色のうすい野菜・果物



**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、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	9	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 ヨーグルトあえ きょうざロール むぎごはん ちゅうかどんのぐ	10 こうはくあえ ますのしおやき こだいまい ごはん しらたま ぞうじ	11 みかん ひじきサラダ こめこめん ミートソース	12 チーズきりざい くるまふのあげに前期2ご後期3ご ごはん ぎつまいも とんじる	
エネルギー	前期 632 kcal 後期 842 kcal	前期 610 kcal 後期 722 kcal	前期 616 kcal 後期 715 kcal	前期 693 kcal 後期 846 kcal	前期 684 kcal 後期 817 kcal	
たんぱく質	前期 25.9g 後期 31.4g	前期 23.4g 後期 27.6g	前期 28.7g 後期 33.4g	前期 28.4g 後期 34.2g	前期 29.5g 後期 34.8g	
塩分	前期 2g未満 後期 2.5g未満	前期 1.7g 後期 1.9g	前期 1.8g 後期 2.3g	前期 2.1g 後期 2.5g	前期 2.2g 後期 2.6g	
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう えび あさり いか ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう ます ツナ だいず かつおぶし とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき ツナ	ぎゅうにゅう なつとう チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	
みどり	体のちよしょうととのえる食品	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ もも りんご ラフランス	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ほうれんそう みかん	にんじん ほうれんそう たくあん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ むぎ あぶら かたくりこ	こめ ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	こめこめん あぶら さとう	こめ あぶら さとう ごま ぎつまいも	
こんだて	15 チヨレギサラダ あつあげのブルコギいため 後期のみレアチーズいちご ごはん ちゅうかコーン たまごスープ	16 いそまヨあえ さばのてりやき ごはん のっぺい じる	17 りんご かいそうサラダ むぎごはん ポークカレー	18 にな とりのしおからあげ ごはん どさんこ じる	19 のりずあえ あつあげのりのごまケチャソース ごはん さつまいもの こじる	
エネルギー	前期 639 kcal 後期 805 kcal	前期 668 kcal 後期 797 kcal	前期 665 kcal 後期 792 kcal	前期 693 kcal 後期 816 kcal	前期 670 kcal 後期 797 kcal	
たんぱく質	前期 27.5g 後期 35.2g	前期 27.6g 後期 32.1g	前期 21.9g 後期 27.1g	前期 28g 後期 32.2g	前期 26.4g 後期 30.6g	
塩分	前期 2.3g 後期 3g	前期 2g 後期 2.5g	前期 2.3g 後期 2.8g	前期 2.3g 後期 2.9g	前期 2.2g 後期 2.5g	
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかめ のり とうふ たまご 後期のみレアチーズ	ぎゅうにゅう さば ハム のり とりにく かまぼこ ほたて	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ	ぎゅうにゅう とりにく うちまめ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶり ツナ のり あつあげ だいず みそ	
みどり	たまねぎ にんじん いら にんにく キャベツ ほうれんそう コーン こまつな	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん キャベツ コーン りんご	たいなづけ にんじん もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン にんにく	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	
き	こめ ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも バター	こめ あぶら さとう ごま ぎつまいも	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。

～集まれ!世界の推しグルメ料理～

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「～集まれ!世界の推しグルメ料理～」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推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推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。
★「レヴィスピア」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、レモンとにんにくが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。
★「ピナグレッツサラダ」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。ピタミン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「福神漬け」の入った和え物です。
★「あさり入り塩ちゃんこ」は、東京・両国国技館周辺に多くある相撲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、生クリームで作る濃厚なポターージュです。
★「キャロットラペ」は、フランスの家庭料理の定番です。にんじんを手切りしてオリーブオイルと酢で和えた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。好きな具材を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、じゃがいもなど、みんなが食べやすい具材で作ります。
★「ボークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。

給食週間メニュー表 (1月22日～26日)
表のヘッダー: 月, 火, 水, 木, 金
表の足場: こんだて, エネルギー, たんぱく質, 塩分, あか, みどり, き
メニュー: 22 ギリシャ (ピラフィ, レヴィスピア, ケフテス), 23 ブラジル (ピカジーニョ, ピナグレッツサラダ, アセロラゼリー), 24 日本 (あさりいりしおちゃんこ, ふくじんあえ, やさいかきあげ), 25 フランス (キャロットラペ, ホキのプロヴァンスふう), 26 アメリカ (コプサラダ, ハンバーグBBQソース)

給食週間メニュー表 (1月29日～31日)
表のヘッダー: 月, 火, 水, 木, 金
表の足場: こんだて, エネルギー, たんぱく質, 塩分, あか, みどり, き
メニュー: 29 (のりナッツあえ, たまごやき), 30 (ごまつなとだいたいのサラダ, えびカキ), 31 (ゆかりあえ, みそかきたまじり)

郷土料理紹介
「意葉」 秋に収穫し塩漬けにした葉菜(主にだい菜)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
こまつな キャベツ
ねぎ かぼちゃ
ほうれんそう
ぶたにく

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

「世界の推しグルメ」ほかにも、ぜひ探してみてくださいね!

