

令和5年度

1月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。

今月の給食の予定

9日(火) 中学校給食開始
10日(水) 小学校給食開始

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。



10日のりんご

10日(水)のりんごは、青森県「JAつがるにしきた」から寄付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10年目になります。青森県はりんごの生産量日本一。全国84万トンのうち54万トンが青森県産。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、いただきますよう。

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	9	10	11	12
こんだて	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	ジャーマンポテト しろみぎかなのこうそうパンごやき	りんご かいそうサラダ	こうはくあえ あかうおのさいきょうやき	こまつなとひじきのナムル あつあげのブルコギふういため
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 640 kcal 中 759 kcal	小 661 kcal 中 789 kcal	小 622 kcal 中 744 kcal	小 608 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 28.9g 中 31.6g	小 28.3g 中 31.6g	小 21.9g 中 25.6g	小 26.7g 中 31.6g	小 26.1g 中 30.6g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 2.6g 中 3.0g	小 2.9g 中 3.5g	小 2.0g 中 2.3g	小 2.1g 中 2.6g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン あさり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう とりこ	ぎゅうにゅう あかうお かまぼこ だいず とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ハム みそ
みどり	体のちよしょうとをのえる食品	にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	にんじん だいこん こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな きりほしたいこん きゅうり
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	ごはん むぎ あぶら カレーウウ じゃがいも さとう	ごはん くるまい パンエッグマヨネーズ トック	ごはん あぶら さとう かたくりに ワンタン
こんだて	くきわかめのきんぴら あつやきたまご	こまつなとれんこんのソテー ワインナーカレーソース	きりざい くるまふのがぐらなんばんソース (2こ)	ごもくはるさめいため しゅうまい2こ ふりかけ	のりずあえ ぶりのおろしソース
エネルギー	小 602 kcal 中 710 kcal	小 678 kcal 中 815 kcal	小 616 kcal 中 730 kcal	小 590 kcal 中 735 kcal	小 650 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 24.2g 中 28g	小 27.2g 中 31.6g	小 24.6g 中 28.6g	小 19.8g 中 25g	小 24.1g 中 27.5g
塩分	小 1.8g 中 2.2g	小 2.9g 中 3.4g	小 2.2g 中 2.7g	小 1.6g 中 2.2g	小 1.8g 中 2.0g
あか	ぎゅうにゅう たまご くきわかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ワインナー チーズ ベーコン とりにく なまクリーム	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶり のり ツナ あつあげ だいず みそ
みどり	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ	にんじん たまねぎ れんこん こまつな とうもろこし	にんじん たくあん こまつな だいこん	にんじん たまねぎ キャベツ いら しいたけ	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ ごぼう
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう	パン カレーウウ さとう あぶら じゃがいも	ごはん くるまふ あぶら さとう じゃがいも	ごはん はるさめ あぶら さとう	ごはん 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、カラーでご覧になれます。

～集まれ!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「～集まれ!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」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。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・両国技芸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。

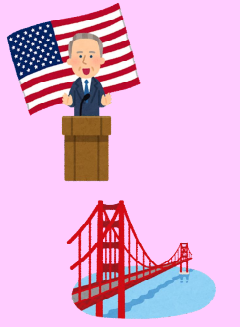
- ★「白身魚のプロヴァンス風」は、プロヴァンス地方のにんにく、トマト、オリーブオイル等をたっぷり使う料理スタイルをヒントに考えました。白身魚に手作りトマトソースをかけていただきます。
- ★「白いんげん豆のポターージュ」は、白いんげん豆と牛乳、生クリームで作るとろみのあるポターージュです。
- ★「キャロットラペ」は、フランスの家庭料理の定番です。にんじんを千切りにしてオリーブオイルと酢で和えるシンプルなサラダです。



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。
- ★コブさんが考えたと言われる「コブサラダ」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。
- ★「ポークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。



	月	火	水	木	金	
★★★～集まれ!世界の押しグルメ料理～★★★						
こんだて	22 レモンポテ ケフテス ピラフィ レヴィスア	23 ピナグレッツサラダ アセロラゼリー ごはん ピカジーニョ	24 ふくじんあえ たれかき揚げ やきのり ごはん あさりいしおちゃんこ	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 コブサラダ ハンバーグハーベキューソース ベーグル ポークビーンズ	
	給食週間 ギリシャ		ブラジル		日本	
	エネルギー 小 672 kcal 中 788 kcal		小 722 kcal 中 861 kcal		小 681 kcal 中 785 kcal	
	たんぱく質 小 25.3 g 中 28.2 g		小 22.7 g 中 26.6 g		小 21.9 g 中 24.5 g	
あかみどり	29 はくさいつけ あげだしとうふのにくみそがけ ごはん かきたまじる	30 にな さばのてりやき ごはん のっぺいじる	31 みかん れんこんサラダ こめこめん ミートソース	郷土料理紹介 「意葉」 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。		
	給食週間 フランス		アメリカ合衆国		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	
	エネルギー 小 597 kcal 中 723 kcal		小 616 kcal 中 737 kcal			
	たんぱく質 小 22.6 g 中 26.7 g		小 25.6 g 中 29.9 g			
塩分 小 1.9 g 中 2.4 g		小 2.2 g 中 2.6 g				
き	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめ とりこ	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 あつあげ とりこ あさり	ぎゅうにゅう ホキ しろいんげんまめ ベーコン なまクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	
みどり	にんじん レモン だいこん たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし エリンギ ほうれんそう さやいんげん	にんじん たまねぎ セロリ トマト キャベツ とうもろこし	にんじん たまねぎ しんぎく きくらげ トマト キャベツ きゅうり ねぎ はくさい いら えのきたけ しいたけ	にんじん たまねぎ トマト なつみかん	にんじん たまねぎ レモン ピーマン あかピーマン きゅうり セロリ しめじ トマト	
き	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら ハヤシルウ さとう せり	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう じゃがいも バター	ベーグル さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら	
こんだて	29 はくさいつけ あげだしとうふのにくみそがけ ごはん かきたまじる	30 にな さばのてりやき ごはん のっぺいじる	31 みかん れんこんサラダ こめこめん ミートソース	郷土料理紹介 「意葉」 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。		
エネルギー	小 597 kcal 中 723 kcal	小 616 kcal 中 737 kcal	小 741 kcal 中 911 kcal			
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.7 g	小 25.6 g 中 29.9 g	小 28.3 g 中 34.4 g			
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g			
あか	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 さば とりこ かまぼこ あぶらあげ うちまめ みそ とりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりこ			
みどり	にんじん たまねぎ いら はくさい きゅうり たくあん ねぎ こまつな えのきたけ	にんじん たいな たけのこ しいたけ さやえんどう	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム れんこん キャベツ とうもろこし みかん			
き	ごはん あぶら さとう かたくり	ごはん あぶら さとう かたくり	こめこめん あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ			

★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。

「世界の押しグルメ」ほかにも、ぜひ探してみてくださいね!

