

令和5年度

1月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。

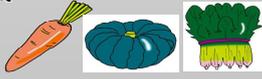
寒さに負けない食事をしよう

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**うがい**をしましょう。



今月の給食の予定

- 9日(火) 月岡小・本成寺中 給食開始
- 10日(水) 西鯉田小・井栗小・旭小・保内小・第四中 給食開始
- 15日(月) 西鯉田小給食なし
- 19日(金) 月岡小5年なし
- 23日(火) 保内小5年なし



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 カレーマヨネーズサラダ マカロニグラタン さんじょう ごむぎいり ゴッペパン だいこんの スープ	10 かいそうサラダ とりのからあげ ミニアイス わかめ ごはん たまご スープ	11 こうはくあえ さばのみそつけやき ごはん のっぺいじる	12 りんご キャロットサラダ ごはん カレーライス
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 561 kcal 中 707 kcal	小 761 kcal 中 903 kcal	小 612 kcal 中 725 kcal	小 680 kcal 中 790 kcal
たんぱく質	小 25.9g 中 37.4g	小 24.2g 中 28.7g	小 26.8g 中 31g	小 24.3g 中 28.3g	小 22.2g 中 25.1g
塩分	小 2g未満 中 2.5g未満	小 2.3g 中 2.9g	小 2.6g 中 3.2g	小 2g 中 2.3g	小 2.7g 中 3.1g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ツナ	ぎゅうにゅう とりこ わかめ いかたまほこ たまご	ぎゅうにゅう さば みそ とりこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ
みどり	体のちよしょうをとのえる食品	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん だいこん コーン きくらげ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	だいこん にんじん たくあん ゆず なめこ ほししいたけ いんげん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう りんご
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ゴッペパン マカロニ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ あぶら かたくりこ さといも	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	15 もやし のピリからいため いかのみそつけやき スティックゆかり ごはん たらボール スープ	16 のりずあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん さつまいもの ごじる	17 しらたきのツルツルいため あかうおのしょうがやき ごはん うちまめの みそじる	18 ゆかりあえ ぶりとれんこんのくろずあえ ごはん になスープ	19 ひじきのサラダ しゅうまい ごめごめん わふうカレー スープ
エネルギー	小 544 kcal 中 709 kcal	小 584 kcal 中 709 kcal	小 606 kcal 中 716 kcal	小 650 kcal 中 767 kcal	小 570 kcal 中 725 kcal
たんぱく質	小 26.6g 中 30.6g	小 24.8g 中 28.7g	小 23.5g 中 27.1g	小 23.8g 中 27.2g	小 27.2g 中 34.5g
塩分	小 2.7g 中 3.1g	小 2g 中 2.2g	小 2.2g 中 2.4g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.8g 中 3.2g
あか	ぎゅうにゅう いか みそ たら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり だいず	ぎゅうにゅう あかうお ハム うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶり とりこ	ぎゅうにゅう とりこ とうにゅう みそ しゅうまい ひじき ツナ
みどり	もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいこん こまつな きくらげ	たまねぎ もやし ピーマン しょうが こまつな だいこん にんじん こぼろ まいたけ	しょうが もやし にんじん たら たまねぎ はくさい こまつな しめじ まいたけ	れんこん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん たいなづけ はくさい ねぎ ほししいたけ しょうが	もやし たまねぎ にんじん たら ねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり
き	こめ あぶら かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	こめ あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめごめん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう

★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。

~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、山形県鶴岡市で風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、外国からの支援助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。

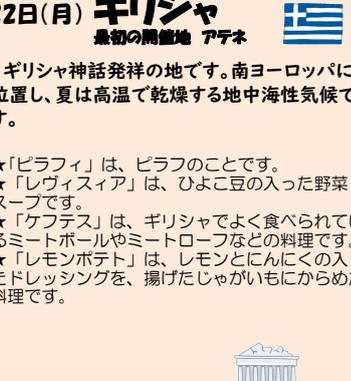
今年の給食週間のテーマは「~集まれ!世界の押しグルメ料理~」です。2024年はパリオリンピックも予定されていることから、日本を中心に、オリンピック開催地の押しグルメ料理を取り入れました!みなさんが食べたことのある押しグルメはありますか?

22日(月) ギリシャ 2024 アテネ

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。
- ★「クフテス」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) 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。

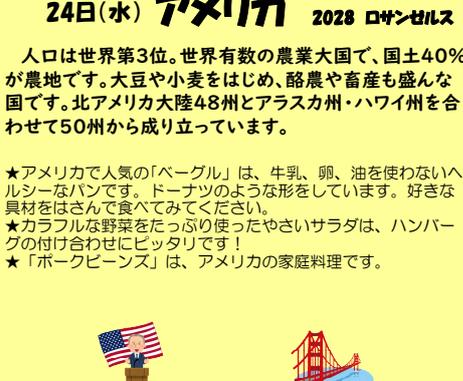
- ★「たれかき揚げ」は、東京発祥の「天丼」をイメージし、野菜かき揚げにタレをからめたものです。
- ★「小松菜」は、江戸時代から、東京の小松川という地域で作られていたそうです。その地名から小松菜という名前がつけました。「おひたし」にしていたそうです。
- ★「あさり入り塩ちゃんこ」は、東京・両国国技館周辺に多くある相撲部屋で食べられているちゃんこ鍋に、東京名物「深川めし」にも入っているあさりを入れたものです。



24日(水) 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。

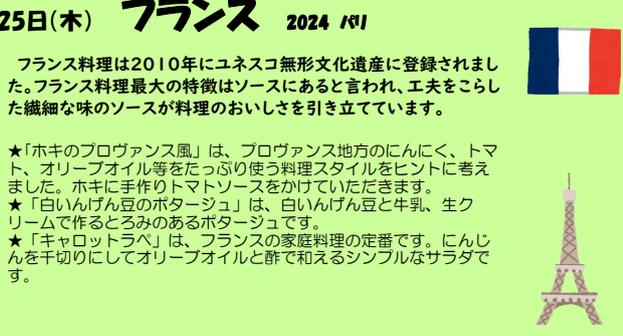
- ★アメリカで人気の「ベークル」は、牛乳、卵、油を使わないヘルシーなパンです。ドーナツのような形をしています。好きな具材は喜んで食べてみてください。
- ★カラフルな野菜をたっぷり使ったやさしいサラダは、ハンバーグの付け合わせにピッタリです!
- ★「ボークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。



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。

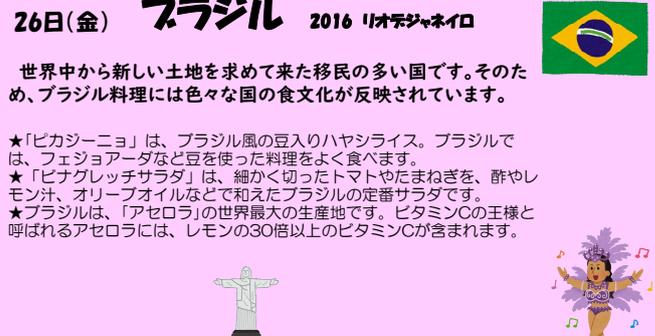
- ★「ホキのプロヴァンス風」は、プロヴァンス地方のにんにく、トマト、オリーブオイル等をたっぷり使う料理スタイルをヒントに考えました。ホキに手作りのトマトソースをかけていただきます。
- ★「白いんげん豆のポターージュ」は、白いんげん豆と牛乳、生クリームで作るとろみのあるポターージュです。
- ★「キャロットラペ」は、フランスの家庭料理の定番です。にんじんを千切りにしてオリーブオイルと酢で和えるシンプルなサラダです。



26日(金) 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。



	月	火	水	木	金	
☆☆☆~集まれ!世界の押しグルメ料理~☆☆☆						
こんだて	22	23	24	25	26	
	レモンポテト クフテス	こまつなのおひたし かきあげ・たれかき	やさいサラダ ハンバーグ・BBQソース	キャロットラペ	アセロラゼリー ピナグレッチサラダ	
	ピラフィ レヴィスア	ごはん あさり入り しおちゃんこ	ベークル ボーク ビーンズ	ターメリック ライス しろいんげんの ポターージュ	ごはん ピカジーニョ	
	給食週間	ギリシャ	日本	アメリカ	フランス	ブラジル
	エネルギー	小 640 kcal 中 754 kcal	小 623 kcal 中 794 kcal	小 640 kcal 中 719 kcal	小 658 kcal 中 780 kcal	小 640 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 25.4 g	小 20.7 g 中 24.8 g	小 30 g 中 34.4 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 20.7 g 中 23.6 g	
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン とりこ	ぎゅうにゅう かつおぶし あさり あつあげ のり	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ホキ とりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりこ	
みどり	にんじん いんげん コーン にんにく パセリ キャベツ	こまつな もやし にんじん はくさい いら ねぎ えのきたけ	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きピーマン あかピーマン ブロッコリー セロリ かぼちゃ しめじ トマト	たまねぎ にんにく トマト にんじん キャベツ コーン ほうれんそう マッシュルーム	たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー マッシュルーム トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり きピーマン	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ひよこまめ	こめ こむぎこ あぶら	ベーグル さとう オリーブオイル	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも しろいんげんまめ かたくりこ	こめ いんげんまめ あぶら こむぎこ かたくりこ	

こんだて	29	30	31	
	うめマヨネーズあえ にくどうふどんのぐ	ごぼうとにんじんのシリシリ ぎんひらすのしおやき	こんぶあえ こうやどうふのにくみそがらめ	
	むぎごはん わかめじる	ごはん あつあげの みそしる	ごはん あさり入り キムチじる	
	エネルギー	小 619 kcal 中 726 kcal	小 624 kcal 中 741 kcal	小 625 kcal 中 733 kcal
	たんぱく質	小 23.7 g 中 26.7 g	小 24.9 g 中 29 g	小 21.4 g 中 24.5 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ツナ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぎんひらす とりこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりこ みそ しおこんぶ あさり	
みどり	たまねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり にんじん	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ こまつな しめじ	たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさいキムチ もやし いら きくらげ	
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	

郷土料理紹介

「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。

「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
ねぎ キャベツ
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!

