



令和5年度

# 1月 きゅうしょくだより

①

栄学校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

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ひいたします。

## 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、温かい汁物 香辛料など 油



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。



### 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。

## 丈夫な体で寒さに負けない 寒さに負けないために、 体力をつけましょう 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)	かぼちゃのマヨしょうゆソテー とりにくのからあげふう	かわつくりんご ひじきとだいずのサラダ	しらたまとほうれんそうのごまあえ きんぴらどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう	くきわかめサラダ ジャンボあぶらげ
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 709 kcal 中 834 kcal	小 644 kcal 中 763 kcal	小 648 kcal 中 773 kcal	小 650 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 25.9g 中 27.4g	小 24.8g 中 28.6g	小 21.7g 中 24.8g	小 29.2g 中 33.9g	小 31.4g 中 36.2g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 3.1g 中 3.6g	小 2.2g 中 2.9g	小 2.3g 中 2.7g	小 3.4g 中 3.9g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー かまぼこ どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ サケ みそ	ぎゅうにゅう とりにく なたねご とうふ くきわかめ あぶらあげ
みどり	体のちよしょうとをのえる食品	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんにく かぶ はくさい こまつな みずな せり だいこん	にんにく たまねぎ れんこん にんにく しょうが プロコッロー カリフラワー まいたけ りんご キャベツ コーン	にんにく ごぼう いんげん まいたけ たけのこ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン	にんにく たまねぎ こまつな たけのこ わらび みずな うど しいたけ キャベツ コーン みかん
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん かつらご ことめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎ さとう	むぎごはん あぶら さとう ごま しらたまもち	こめこめん ごま あぶら さとう
こんだて	だいごんのツナサラダ ごまかおるぶたどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう	れんこんきんぴら あかうおのざいきょうやき ミルク	ナンパンジー キョウザ	すきこんぶに とりにくのカレーてりやき	ごまつなごまチーズあえ しろみぎかなのゆうあんやき レアチーズ
エネルギー	小 612 kcal 中 726 kcal	小 586 kcal 中 682 kcal	小 631 kcal 中 755 kcal	小 590 kcal 中 695 kcal	小 664 kcal 中 775 kcal
たんぱく質	小 25.6g 中 29.9g	小 26.2g 中 30.6g	小 28.4g 中 32.7g	小 24.8g 中 28.3g	小 29.3g 中 34.2g
塩分	小 2.2g 中 2.5g	小 1.7g 中 2g	小 2.4g 中 2.9g	小 2.2g 中 2.7g	小 1.9g 中 2.1g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう あかうお みそ ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう とりにく すきこんぶ たいす ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きんヒラス ハム こんぶ とうふ ぶたにく みそ チーズ
みどり	にんにく たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご だいこん キャベツ こまつな コーン たけのこ きくらげ	にんにく れんこん いんげん だいこん たけのこ きぬさや しいたけ	にんにく たまねぎ なら チンゲンサイ きゅうり もやし かぐらなんばん はくさい たけのこ しょうが にんにく きくらげ	にんにく たいな だいこん ぶなしめじ	にんにく ゆず キャベツ こまつな なら コーン はくさい ねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ だいこん
き	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま かつらご	ごはん さとう あぶら ごま さといも ミルク	ごはん こむぎ ごま さとう あぶら かつらご	ごはん あぶら さとう さといも	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら

\*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、明治時代に山形県鶴岡市で、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、戦後、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日をきむ週が学校給食週間となりました。給食に感謝したり、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」です。2024年は、パリオリンピックが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国の料理を取り入れました。みなさん、どれを「押し」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、じゃがいもにかためた料理です。

**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。

- ★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万能ソース「ヴィナグレッチソース」。肉や魚にかけると、さっぱりといただくことができます。
- ★「フェジョアータ」とは、「豆を使った料理」という意味です。ブラジルでは疲労回復、スタミナ補充の料理として、よく食べられているそうです。
- ★ブラジルは、「アセロラ」の世界最大の生産国です。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。

- ★「福神漬け」は、明治10年頃に東京で発祥したといわれています。
- ★「塩ちゃんこ鍋～スープ」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、三条の特産品である「車麩」を入れたアレンジ料理です。
- ★東京湾ではアサリが獲れます。佃煮や「深川めし」などが有名です。

**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、白いんげん豆と豆乳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。好きな具材を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(アボカド)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。
- ★「ボークビーンズ」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 レモンポテト ケフテス ピラフィ レヴィスア	23 マヨネーズ(ブラジルふうポチサラ) ヴィナグレッチチキン アセロラゼリー ごはん フェジョアータ	24 ふくじんあえ たまごやき アサリのつくだに ごはん しおちゃんこ ふうスープ	25 キャロットラペ しろみざかなのプロヴァンスふう ごはん しろいんげん まめのポターージュ	26 コブサラダ バーベキューソースハンバーグ ベーグル ボークビーンズ
給食週間	ギリシャ	ブラジル	日本	フランス	アメリカ
エネルギー	小 624 kcal 中 750 kcal	小 719 kcal 中 839 kcal	小 569 kcal 中 666 kcal	小 598 kcal 中 719 kcal	小 638 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 23.2 g 中 26.9 g	小 25.8 g 中 29.6 g	小 25.8 g 中 29.7 g	小 23.5 g 中 27.7 g	小 30.9 g 中 34.8 g
塩分	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 3.3 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうりゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうりゅう とりにく ベーコン ウィナー マローファットピース レッドキドニー ぎゅうりゅう	ぎゅうりゅう アサリ かつおぶし たまご とりにく	ぎゅうりゅう ホキ しろいんげんまめ ベーコン とりにゅう	ぎゅうりゅう とりにく だいたず ベーコン ぶたにく
みどり	にんじん コーン パプリカ たまねぎ しょうが にんにく パセリ だいこん キャベツ ほうれんそう セロリ エリンギ	にんじん たまねぎ パプリカ トマト パセリ えだまめ コーン ほしぶどう かぶ キャベツ にんにく	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん はくさい いらねぎ にんにく えのきたけ なす すいか れんこん しそ	にんじん たまねぎ にんにく トマト あまなつみかん いんげん エリンギ コーン	にんじん たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ フロccoli コーン だいこん セロリ マッシュルーム トマト
き	ごはん ひよこまめ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ごはん ひよこまめ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ゼリー	ごはん さとう ごま くるまふ	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも こめ あぶら	ベーグル さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
こんだて	29 にな サバのてりやき ごはん なめこの みそしる	30 フレンチサラダ カレーソースウイナー さんじょうこむぎ いりコッパン パンプキン シチュー	31 チーズいりきりざい イカのみそづけやき ごはん だいのこの そばろに	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。給食では汁を登やし「のっぺい汁」として登場します。	
エネルギー	小 556 kcal 中 682 kcal	小 638 kcal 中 796 kcal	小 624 kcal 中 734 kcal		
たんぱく質	小 21.1 g 中 25.9 g	小 23.3 g 中 28.5 g	小 30.7 g 中 35.3 g		
塩分	小 1.4 g 中 1.7 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g		
あか	ヨーグルト サバ だいたず あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうりゅう ウィナー マグロ ベーコン とりにゅう	ぎゅうりゅう いか みそ なつとう チーズ あつあげ とりにく	1月の三条産品 ほうれんそう こまつな さつまいも キャベツ じゃがいも かぼちゃ ぶたにく コシヒカリ	
みどり	にんじん たいな だいこん ねぎ なめこ	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ コーン かぼちゃ パセリ マッシュルーム	にんじん こまつな もやし だいこん のざわな たまねぎ だいこん たけのこ いんげん しょうが しいたけ みかん		
き	ごはん さとう あぶら じゃがいも	コッパン さとう あぶら こめこ	ごはん あぶら さとう かたくりこ		

★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!