



令和5年度

1月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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**という**がい**をしましょう。



今月の給食の予定

- 9日(火) 給食開始
- 25日(木) 飯田小3・4年 給食なし
- 26日(金) 長沢小3~6年 給食なし
- 29日(月) 大浦小給食なし

**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) 牛乳 主菜(しゅさい)	りんご 牛乳 かいそうサラダ	きりぼしのこんぶあえ 牛乳 あかうおのさいきょうやき	れんこんのおかかマヨあえ 牛乳 あつやきたまご	きりざい 牛乳 くるまふのあげに
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 649 kcal 中 774 kcal	小 587 kcal 中 694 kcal	小 630 kcal 中 762 kcal	小 610 kcal 中 710 kcal
たんぱく質	小 23.8g 中 27.4g	小 23.8g 中 27.4g	小 27.2g 中 32.1g	小 27.9g 中 33.0g	小 25.6g 中 29.3g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 3.1g 中 3.9g	小 1.7g 中 2.0g	小 2.5g 中 2.6g	小 2.1g 中 2.3g
あか	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ かいそうミックス	ぎゅうにゅう あかうお みそ しおこんぶ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし ぶたにく どうふ みそ
みどり	体のちようしをとのえる食品	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ こまつな しらたき だいこん しいたけ ねぎ	はくさい ごぼう にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ れんこん こまつな キャベツ コーン	にんじん こまつな たくあん つきこん だいこん ごぼう ねぎ
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら カレールウ さとう	こめ ごまあぶら ごま トクク	こめこめん ノンエッグマヨネーズ	こめ くるまふ あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	15 ごもくはるさめいため 牛乳 にくしゅうまい	16 ダブルポテトサラダ 牛乳 しろみぎかなのこうそうパンこやき	17 はくさいづけ 牛乳 あげだしどうふのにくみそあん	18 ごまだれサラダ 牛乳 ちゅうかあんかけどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう	19 のりずあえ 牛乳 ぶりのおろしソース
エネルギー	小 607 kcal 中 750 kcal	小 644 kcal 中 747 kcal	小 590 kcal 中 716 kcal	小 588 kcal 中 698 kcal	小 656 kcal 中 784 kcal
たんぱく質	小 23.7g 中 29.0g	小 24.9g 中 28.8g	小 21.7g 中 25.5g	小 26.3g 中 30.2g	小 26.0g 中 30.4g
塩分	小 1.9g 中 2.3g	小 1.7g 中 1.9g	小 2.4g 中 2.7g	小 2.4g 中 3.0g	小 2.2g 中 2.6g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう メルルーサ こなチーズ ペーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ しおこんぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ のり とうふ あぶらあげ だいず みそ
みどり	もやし たまねぎ にんじん しょうが きくらげ たら だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	たまねぎ きゅうり コーン にんにく にんじん キャベツ トマト こまつな パセリ	コーン たまねぎ にんじん しょうが はくさい きゅうり たくあん つきこん キャベツ ごぼう しめじ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい メンマ きくらげ もやし だいこん こまつな きゅうり コーン キムチ えのきたけ	だいこん ほうれんそう もやし ごぼう キャベツ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ
き	こめ しゅうまいのかわ はるさめ ごま ごまあぶら	こめ オリーブオイル パンこ あぶら じゃがいも さつまいも マカロニ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら	こめ パンこ さとう さつまいも

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。

★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。

~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、じゃがいもを炒めて、レモンとにんにくの入ったソースで味付けした料理です。

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。

- ★「ピカシーニョ」は、ブラジル風の豆入りハヤシライス。ブラジルでは、フェジョアダ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「天婦」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」の入った和え物です。
- ★「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を塩味に味付けしたものです。

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。
- ★「ポークビーンズ」は、アメリカの家庭料理です。

★★★~集まれ!世界の推しグルメ料理~★★★

月	火	水	木	金
22 こんだて レモンポテト ケフテス ピラフィ レヴィスア 給食週間: ギリシャ	23 アセロラゼリー ピナグレッツサラダ ごはん ピカシーニョ 給食週間: ブラジル	24 ふくじんあえ たれかき揚げ ごはん しょうちゃんこ 給食週間: 日本	25 キャロットラペ ホキのプロヴァンスふう ターメリックライス しろいんげん豆のポターージュ 給食週間: フランス	26 コブサラダ 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: アメリカ

エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き
小 593 kcal 中 686 kcal	小 23.4 g 中 26.8 g	小 1.5 g 中 1.6 g	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく ひよこめ	にんじん グリンピース たまねぎ レモン キャベツ ほうれんそう コーン	こめ じゃがいも オリーブオイル さとう
小 741 kcal 中 867 kcal	小 21.2 g 中 23.7 g	小 2.8 g 中 3.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく たいす ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ ハヤシルウ さとう オリーブオイル アセロラゼリー
小 672 kcal 中 807 kcal	小 23.8 g 中 27.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり	たまねぎ ごぼう にんじん しゅんぎく いら キャベツ きゅうり ふくじんづけ しいたけ しょうが はくさい にんにく えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ さとう ごま あぶら
小 704 kcal 中 833 kcal	小 24.8 g 中 28.8 g	小 1.7 g 中 1.9 g	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ にんにく トマト しめじ なつみかん コーン にんじん	こめ あぶら さとう しろいんげん豆 じゃがいも ホワイトルウ オリーブオイル
小 691 kcal 中 774 kcal	小 32.4 g 中 37.4 g	小 3.5 g 中 3.9 g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たいす たまご	たまねぎ りんご にんにく きゅうり パプリカ コーン にんじん しめじ トマト	ベーグル さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら ハヤシルウ パター じゃがいも

こんだて	こんだて	こんだて
29 ひじきのナムル あつあけのブルコギふういため ごはん みそワンタンスープ エネルギー: 小 623 kcal 中 734 kcal たんぱく質: 小 26.4 g 中 30.5 g 塩分: 小 2.3 g 中 2.7 g あか: ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ みそ ひじき みどり: たまねぎ いら きゅうり もやし にんじん はくさい えのきたけ きくらげ ねぎ にんにく き: こめ ごまあぶら ごま かたくりこ さとう ワンタン あぶら	30 チキンサラダ ワインナーカレーソース さんしょうこむぎいりコッペパン *パンにはさんでたべよう はくさいのクリームスープ エネルギー: 小 635 kcal 中 794 kcal たんぱく質: 小 24.7 g 中 30.0 g 塩分: 小 2.6 g 中 3.6 g あか: ぎゅうにゅう ワインナー とりにく ベーコン チーズ みどり: たまねぎ りんご キャベツ こまつな にんじん コーン はくさい しめじ き: パン カレールウ さとう あぶら パター ホワイトルウ	31 にな さばのてりやき ごはん のっぺいじる エネルギー: 小 638 kcal 中 758 kcal たんぱく質: 小 27.6 g 中 31.9 g 塩分: 小 2.2 g 中 2.7 g あか: ぎゅうにゅう さば あぶらあげ うちまめ かまぼこ とりにく みそ みどり: にんじん たいな いらたき れんこん たけのこ しいたけ きぬさや つきこん き: こめ さとう あぶら さいとも

郷土料理紹介

「煮菜」
秋に収穫し塩漬けにした菜っ葉(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や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・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。

「世界の推しグルメ」ほかにも、ぜひ探してみてくださいね!

