



令和5年度

# 1月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
TEL (31) 1579  
FAX (31) 1580

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たします。

## 今月の給食の予定

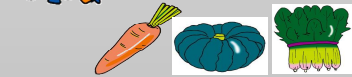
9日(火) 第三中・大島中給食開始  
10日(水) 裏館小・上林小・大島小・須頃小 給食開始  
15日(月) 大島小6年なし  
16日(火) 大島小5年なし  
23日(火) 上林小6年なし

## 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。



### 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 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 アーモンドサラダ てづくりグラタン ごはん ふゆやさいの スープ	10 りんご じゃごサラダ こめこめん カレー なんばんじる	11 ごうはくあえ ますのしおやき ごだいまい ごはん しらたま そうじ	12 ごまつなどひじきのナムル あつあげのブルコギいため ごはん みそワンタン スープ
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 748 kcal 中 748 kcal	小 631 kcal 中 776 kcal	小 658 kcal 中 777 kcal	小 657 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 32.8g	小 27g 中 27g	小 28.4g 中 34.4g	小 32.1g 中 37.9g	小 28.3g 中 32.4g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 2.3g 中 2.3g	小 2.3g 中 2.8g	小 1.8g 中 2.1g	小 2.2g 中 2.7g
あか	体を成長させるもとになる食品	とりにく、なまクリーム チーズ ウィンナー ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム	ぶたにく あぶらあげ ちりめんじゃこ ツナ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	ます だいたい とりにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう にんじん だいこん	あつあげ ぶたにく ひじき ハム とりにく みそ ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン にんじん メンマ
みどり	体のちよしょうをとのえる食品	きゅうり キャベツ ほうれんそう コーン はくさい かぶ ブロッコリー ぶなしめじ	ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり りんご	ごまつな ねぎ しいたけ しらたき	きりぼしだいこん もやし ごまつな キャベツ いら ねぎ しいたけ コーン
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ マカロー パター こむぎこ アーモンド あぶら さとう	こめこめん さとう ごまあぶら カレールウ	こめ ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	こめ ごまあぶら さとう ごま ワンタンのかわ
こんだて	15 きゅうりとツナのごまマヨあえ わふうハンバーグ ごはん わかめ みそしる	16 フレンチサラダ えびカツ *パンにはさんでたべよう はんぱんよこすライス はくさいの とうにゅう クリームスープ	17 かいそうサラダ さけのさいきょうやき いちごクレープ ゆかりごはん かきたまじる	18 くきわかめのきんぴら とりにくのしおこうじやき ごはん あつあげと だいこんの うまじ	19 のりずあえ ぶりのおろしソース ごはん さつまいもの ごじる
エネルギー	小 648 kcal 中 782 kcal	小 637 kcal 中 780 kcal	小 653 kcal 中 777 kcal	小 641 kcal 中 756 kcal	小 691 kcal 中 825 kcal
たんぱく質	小 27.7g 中 32.8g	小 28.9g 中 32.9g	小 30.9g 中 36.4g	小 32.6g 中 37.9g	小 28.6g 中 33.5g
塩分	小 1.8g 中 2.3g	小 3.1g 中 3.8g	小 3.1g 中 3.8g	小 2g 中 2.6g	小 1.8g 中 2.3g
あか	ぶたにく ツナ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	えび とりにく ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	さけ みそ わかめ かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	とりにく くきわかめ さつまあげ あつあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶり ツナ のり とうふ みそ あぶらあげ だいたい ぎゅうにゅう
みどり	きゅうり キャベツ ごまつな だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい ぶなしめじ	にんじん きゅうり もやし だいこん えのきたけ ごまつな ねぎ しそ	にんじん ごぼう メンマ だいこん たまねぎ ごまつな きくらげ	だいこん にんじん もやし ほうれんそう はくさい ごぼう ねぎ
き	こめ さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こむぎパン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう ホウトウロウ	こめ さとう ごまあぶら クレープ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	こめ あぶら パンこ こむぎこ 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) 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、フェジョアード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」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みにく、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。
- ★「白いんげん豆の豆乳ポタージュ」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	23	24	25	26	
	レモンポテト ケフテス ピラフィ レヴィスア	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	ふくじんあえ たれかきあげ やきのり ごはん あさりいり しおちゃんこ	キャロットラペ しろみざ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 のとうじょうポタージュ	コプサラダ ハンバーグバーベキューソース 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 636 kcal 中 753 kcal	小 711 kcal 中 833 kcal	小 620 kcal 中 762 kcal	小 706 kcal 中 834 kcal	小 632 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 27 g	小 21.4 g 中 24.7 g	小 21.4 g 中 24.6 g	小 25 g 中 29.4 g	小 30.1 g 中 34 g	
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g	
あか	ぶたにく ベーコン ひよこまめ とりにく きゅうりにゅう	とりにく ミックスビーンズ ぎゅうりにゅう	のり とうふ とりにく あさり きゅうりにゅう	ほき ベーコン いんげんまめ とうじょう きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうりにゅう	
みどり	レモン にんじん だいこん コーン たまねぎ キャベツ セロリー いんげん ほうれんそう エリンギ パセリ	たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじんづけ ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ きくらげ しゆんぎく	たまねぎ トマト にんじん なつみかん	たまねぎ にんじん きゅうり パプリカ ブロッコリー セロリー ぶなしめじ トマト	
き	こめ あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル	こめ あぶら さとう ハヤシルウ オリーブオイル アセロラゼリー	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ オリーブオイル じゃがいも ホウトクワ	ベーグル さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	29	30	31	郷土料理紹介		
	はくさいづけ あつあげのにくみそがけ ごはん さつまじる	にな さばのてりやき ごはん のっぺいじる	みかん はなやさいサラダ むぎごはん だいずいり ボークカレー	「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 650 kcal 中 780 kcal	小 624 kcal 中 745 kcal	小 684 kcal 中 807 kcal	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	
	たんぱく質	小 25.5 g 中 30.2 g	小 28.3 g 中 33 g	小 21.4 g 中 24.8 g	さつまいも こまつな ねぎ キャベツ ほうれんそう	
塩分	小 1.8 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g			
あか	あつあげ ぶたにく みそ こんぶ とりにく きゅうりにゅう	さば あぶらあげ だいず みそ とりにく かまぼこ きゅうりにゅう	ぶたにく だいず ハム きゅうりにゅう			
みどり	たまねぎ たら はくさい にんじん きゅうり たくあん だいこん えのきたけ ねぎ	たいな にんじん たけのこ しいたけ きぬさや つきこんにやく	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン みかん			
き	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	こめ あぶら さといも	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ			

★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!

