



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、「おいしくて安全な給食」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。

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、風邪などの病気の回復を早めます。

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

8日(水) 第二中給食開始
9日(木) 一ノ木戸小給食開始

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**という**がい**をしましょう。

9日のりんご

9日(木)のりんごは、青森県「JAつがるにきた」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11年目になります。青森県はりんごの生産量日本一。全国60万トンのうち37万トンが青森県産。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。

★給食レシピ紹介★

もずくスープ

【材料 4人分】
塩なしもずく(適当な長さにカット) 60g
・にんじん(短冊切り) 1/4本
・じゃがいも(短冊切り) 中1個
・玉ねぎ(せん切り) 中1個
・えのき(適当な長さにカット) 1/4袋
・ベーコン(せん切り) 2枚
・木綿豆腐(1cm角) 1/4丁
・コンソメ 小さじ1と1/2
・しょうゆ 小さじ1と1/2
・酒 小さじ1
・塩こしょう 少々
・水 600~700cc

【作り方】
①鍋に水とにんじん、玉ねぎを入れて火にかけます。
②沸騰したらじゃがいも、えのき、ベーコン、コンソメを加え10分程煮ます。
③もずく、豆腐を加え数分煮ます。しょうゆ、酒を加え、塩こしょうで味を調えます。

	月	火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	8 ごまびたし がいうんつくね	9 りんご ごまつナサラダ	10 れんこんうめマヨサラダ さけのやきつけ
エネルギー					お正月献立
たんぱく質					
塩分					
あかみどり	こめ ほうれんそう	体を成長させるものになる食品	ぶたにくとりにくとうふ かまぼこ かつおぶし サケ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	サケ ハム とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう
き	こまつな キャベツ	体のちよよしきとえる食品	ごぼう えだまめ れんこん しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん こんにやく はくさい しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな もやし にんじん	れんこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな はくさい せり ねぎ かぶ うめぼし
		体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごはん かつたりにく ごま さとう	むぎごはん じゃがいも さつまいも あぶら カレー 味 かつたりにく さとう	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ しらたまもち
こんだて	郷土料理紹介	14 かんびょうサラダ いちごクレープ	15 のりずあえ とりのびりからやき	16 ゆかりづけ さつまいもとござかなのあげに ボンカン	17 にな さばのしおこうじやき
エネルギー					食育の日・旬を食べよう献立
たんぱく質					
塩分					
あかみどり	「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。	かんびょうサラダ ゆばいり むぎごはん ごもくうまに どんのぐ	ごはん わかめ みそしる	ゆかりづけ さつまいもとござかなのあげに ボンカン こめこめん ながさき ちゃんぽん	ごはん のっぺいじる
き	「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。	ぶたにく ゆば とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ツナ のり わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく えび たいす かつたりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	サバ あぶらあげ うちまめ みそ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう
		はくさい にんじん たまねぎ しいたけ しょうが チンゲンサイ かんびょう きゅうり キャベツ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん えのきたけ	にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ さやえんどう キャベツ きゅうり あかじそ ボンカン	たいな にんじん たけのこ しいたけ こんにやく さやえんどう
		むぎごはん あぶら ごまあぶら かつたりにく ごま ノンエッグマヨネーズ デザート	ごはん あぶら じゃがいも	こめこめん あぶら さつまいも かつたりにく さとう ごま	ごはん あぶら さいとも

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。
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。



令和6年度

1月 きゅうしよくだより ②

一ノ戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263



1月20日～24日 学校給食週間です

テーマは

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。

祝 佐渡島の金山 世界遺産登録 ～食べて学ぼう日本の世界遺産～

今年度は、佐渡島の金山の世界遺産登録を祝い、佐渡にまつわる献立をはじめ、日本の世界遺産にちなんだメニューやその土地の郷土料理を紹介します。お楽しみに！

20日(月) 知床(北海道) 2005年登録

「知床(しれとこ)」は「世界自然遺産」です。海では、流水によって運ばれる植物プランクトンによって食物連鎖が形成されています。山では、ヒグマやエゾジカなどの大型野生哺乳類の生息、そして、シマフクロウやシトコシメシなど、世界的に希少な動植物の重要な生息地になっている点などが評価されました。



- ★**鮭ザンギ**・・・知床で多く水揚げされる「鮭」をザンギ(から揚げ)に。北海道の給食にも登場します。
- ★**すき昆布サラダ**・・・知床のある羅臼(らうす)町は昆布の産地として有名です。
- ★**いもだんご汁**・・・じゃがいもの生産量日本一の北海道の郷土料理です。

21日(火) 長崎と天草地方の 2018年登録

潜伏キリシタン関連遺産 (長崎県・熊本県)

江戸時代、幕府はキリスト教を禁止し、宣教師や信者に迫害を加えました。島原・天草一揆が起きると、キリスト教への弾圧はさらに厳しくなりました。キリスト教が禁じられる中で、日本の伝統的宗教や一般社会と共生しながら秘かに信仰を続けた「潜伏キリシタン」。「原城跡」、「大浦天主堂」などの関連遺産が「潜伏キリシタン」の伝統の貴重な証であることが評価され、「世界文化遺産」に登録されました。

- ★**佐世保バーガー**・・・関連遺産になっている「黒島の集落」のある佐世保市のご当地バーガーです。注文を受けてから手作りするが特徴です。
- ★**太平燕(タイビーエン)**・・・春雨や魚介類が入った中華スープで熊本県の郷土料理です。

22日 佐渡島の金山(新潟県) 2024年登録

「佐渡島(さど)の金山」では、機械を使わずに、手作業で質の高い金を生産していました。17世紀前半には、金の生産量が世界の10%を占めていたと言われています。相川金銀山のシンボルで、山を割ったような風景の「道遊(どうゆう)の割戸(わりと)」は、地面に出ている金の鉱脈を手で掘って生まれました。

- ★**いかの黄金揚げ**・・・いかをカレー粉で味付けし、金の延べ棒に見立てました。
- ★**わかめたっぷりサラダ**・・・佐渡は海藻の宝庫。わかめと茎わかめをたっぷり使ったサラダです。
- ★**鶏汁**・・・佐渡の郷土料理のひとつです。お祭りやおめでたいときに欠かせない汁物です。

23日(木) 1995年登録

白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県)

三角のかやぶき屋根の家が並び、江戸時代から変わらない風景の合掌造り集落は、歴史上の時代を示す優れた建造物や景観であることなどが評価され、「世界文化遺産」に登録されました。「合掌造り」には雪深い地域で暮らす人々の知恵や工夫が詰まっています、今も住宅として使われています。

- ★**鶏(けい)ちゃん**・・・鶏肉を季節の野菜と炒めて食べる、飛騨地方などに伝わる郷土料理です。
- ★**すたて汁**・・・晩秋から春に白川村で行われる祝い事などで親しまれてきた郷土料理です。

24日(金) 原爆ドーム・厳島神社(広島県) 1996年登録

広島市の中心部にある「原爆ドーム」は、人類の過ちを伝えるものとして、「世界文化遺産」に登録されました。太平洋戦争でアメリカは、広島に世界で初めて原子爆弾を落とし、さく裂した爆弾のほぼ真下にあったのがこの建物で、建物の残骸を「原爆ドーム」と呼び保存されてきました。

瀬戸内海にうかがふ島「宮島」には、海の上にとてられた「厳島(いつくしま)神社」があります。島の自然と一体になった独特なつくりや昔の建物の様式をよく伝えていることから、「世界文化遺産」に登録されました。

- ★**ひろしまトンチキレモン**・・・「ひろしま給食100万食プロジェクト」で、広島ならではの給食メニューとして考案された料理です。
- ★**呉の肉じゃが**・・・広島県呉市は「肉じゃがの発祥呉市」と言われています。

	月	火	水	木	金
祝 佐渡島の金山 世界遺産登録～食べて学ぼう日本の世界遺産～					
こんだて	20	21	22	23	24
	こんぶサラダ さけのザンギ ごはん いもだんご じる	そえやさい きせほバーガー(ハンバーグ) スライスチーズ さんじょうこむぎ いりまるパン ごはん タイビーエン	わかめたっぷりサラダ いかのおうごんあげ やきのり ごはん とりじる	けいちゃん ぶりのてりやき ごはん すたてじる	みかん ひろしまトンチキレモン ごはん くれの にくじゃが
給食週間	知床(北海道)		佐渡島の金山(新潟県)		原爆ドーム・厳島神社(広島県)
エネルギー	小 666 kcal 中 788 kcal	小 635 kcal 中 781 kcal	小 611 kcal 中 720 kcal	小 631 kcal 中 753 kcal	小 699 kcal 中 820 kcal
たんぱく質	小 30.2 g 中 34.6 g	小 30.4 g 中 36.7 g	小 28.6 g 中 32.9 g	小 36.4 g 中 43.2 g	小 29 g 中 33.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.5 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	サク こんぶ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	ハンバーグ チーズ ベーコン ぶたにく たまご きゅうにゅう	イカの のり わかめ くわわかめ とりにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ブリ とりにく みそ なまあげ だいち しるみそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう
みどり	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	りんご しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん こんにやく みずな ねぎ	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん しめじ こまつな	にんじん たまねぎ レモン しいたけ ねぎ にんにく しょうが こんにやく みかん
き	ごはん かつりにこ ごま あぶら ごまあぶら さとう いももち	パン さとう はるさめ ごまあぶら	ごはん かつりにこ こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かつりにこ	ごはん こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら
こんだて	27	28	29	30	31
	タコライスのごく②(チヌサラダ) タコライスのごく①(タコミート) おきなわパインゼリー むぎごはん もずくスープ	じゃがいものカレーきんぴら カマスのてりやき ヨーグルト ごはん ごまつなの みそしる	じゃこいりサラダ とりのからあげ ごはん なめこの スープ	ひじきのいために あつやきたまご ごはん キムチ とんじる	ポテトサラダ ししゃものいしがきあげ ゆかりごはん ひめじ おでん
エネルギー	小 664 kcal 中 780 kcal	小 630 kcal 中 730 kcal	小 633 kcal 中 745 kcal	小 594 kcal 中 702 kcal	小 664 kcal 中 806 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 32.2 g	小 31.4 g 中 36.1 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 25.4 g 中 29 g	小 23.3 g 中 28.2 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	ぶたにく とりにく だいち チーズ もずく どうふ ぎゅうにゅう	カマス ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく ちりめんじゃこ どうふ ぎゅうにゅう	たまご ひじき だいち さつまあげ ぶたにく どうふ みそ ぎゅうにゅう	ししゃも ハム なまあげ ちくわ さつまあげ ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ ねぎ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん こまつな だいこん たまねぎ ねぎ	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし はくさい ほうれんそう えのきたけ なめこ	にんじん こんにやく さやいんげん ごぼう はくさいキムチ だいこん ねぎ こまつな	きゅうり にんじん たまねぎ たくこん れんこん あかじこ こんにやく しょうが
き	むぎごはん あぶら じゃがいも デザート	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん かつりにこ こめ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん ごま こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 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。

「日本の世界遺産」ほかにも、ぜひ探してみてくださいね！

