



令和6年度

# 1月 きゅうしょくだより ①

高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。どうぞよろしくをお願いいたします。

## 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 に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) 月岡小・本成寺中給食開始  
9日(木) 西鶴田小・井栗小・旭小  
保内小・第四中給食開始  
20日(月) 西鶴田小なし

### 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、いただきますよう。

### ★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る。  
 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分程煮る。  
 ③もずく、豆腐を加え数分煮る。しょうゆ、酒を加え、塩こしょうで味を調える。

月	火	水	木	金
<b>1月の三条産品</b> <p>こめ さつまいも キャバツ</p>	<b>基準</b> 副菜(ふくさい) 牛乳 <b>主菜(しゅさい)</b> 主食(しゅじやく) 副菜(ふくさい) ごはん なめこじる 小 632 kcal 中 842 kcal 小 26.3 g 中 30.2 g 小 2 g 中 2.5 g	<b>8</b> もやしとあぶらあげのごますあえ 牛乳 <b>ごぼうういりつくね</b> ごはん なめこじる 小 616 kcal 中 727 kcal 小 26.3 g 中 30.2 g 小 2 g 中 2.5 g	<b>9</b> りんご <b>フロッコリーとツナのサラダ</b> むぎごはん ダブルポテトカレー 小 637 kcal 中 759 kcal 小 21.8 g 中 25.2 g 小 2.5 g 中 3.2 g	<b>10</b> れんこんうめマヨザラダ 牛乳 <b>さけのやきつけ</b> ごはん すましじる 小 580 kcal 中 689 kcal 小 25.7 g 中 30.2 g 小 1.9 g 中 2.2 g
	体を成長させるものになる食品 体のちよよしとこのえる食品	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ あぶらあげ みそ ごぼう しいたけ ねぎ もやし キャバツ にんじん なめこ たいこん こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ にんじん たまねぎ マッシュルーム キャバツ フロッコリー コーン りんご	ぎゅうにゅう さけ ハム かまぼこ わかめ どうふ れんこん きゅうり キャバツ うめ にんじん えのき ほうれんそう しらたき
	<b>14</b> さつまいものごまあえ 牛乳 <b>あつあげのピリからいため</b> ごはん みそワナン スープ 小 659 kcal 中 775 kcal 小 25.2 g 中 29.3 g 小 2.7 g 中 2.8 g	<b>15</b> のりずあえ 牛乳 <b>あまからチキンカツ</b> ごはん きとじも はくさいのみぞしる 小 622 kcal 中 733 kcal 小 24.6 g 中 28.4 g 小 2.3 g 中 2.7 g	<b>16</b> 食育の日 <b>にな さぼのしおこうじやき</b> <b>おごめのムース</b> ごはん のっぺいじる 小 681 kcal 中 798 kcal 小 26.2 g 中 30.4 g 小 1.3 g 中 1.6 g	<b>17</b> <b>ゆかりあえ</b> 牛乳 <b>さつまいものアーモンドがらめ</b> こめこめん どうにゅう キムチスープ 小 720 kcal 中 890 kcal 小 28.9 g 中 34.9 g 小 2.3 g 中 2.4 g
	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ベーコン たまねぎ たけのこ こまつな しいたけ にんじん ほうれんそう キャバツ きくらげ はくさい にら ねぎ こめ さとう あぶら さつまいも ごま ワナン	ぎゅうにゅう ツナ のり あつあげ みそ とりにく こまつな キャバツ にんじん ねぎ はくさい なめこ こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ うちまめ みそ とりにく かまぼこ たいな にんじん たいのこ しいたけ きぬぎや こんにやく こめ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう たいず ぶたにく あぶらあげ みそ どうにゅう キャバツ たいこん きゅうり はくさい にんじん えのき ねぎ こめこめん さつまいも あぶら さとう アーモンド ごま

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

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



## 1月20日～24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助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」となります。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。

テーマは

**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ミなど、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。

**22日(水) 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、さく裂した爆弾のぼ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」と呼び保存されました。瀬戸内海に浮かぶ島「宮島」には、海の上につたられた「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が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。

**24日(金) 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。わかめと室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、お祭りやおめでたいときに欠かせない汁物です。

**21日(火) 長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産 (長崎県・熊本県) 2018年登録**

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のが特徴です。  
**★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。

**23日(木) 琉球王国のグスク及び関連遺産群 (沖縄県) 2000年登録**

「グスク」とは、古琉球(ぐすく)時代の遺跡のことで、一般的には「城(しろ)」を意味します。「琉球王国」は1879年に沖縄県とされるまでの450年もの間、豊かな国を築きました。その王のグスクが首里城(しゅりじょう)です。「首里城跡」をはじめ沖縄各地にあるグスク跡が琉球の象徴的存在として貴重であることなどが認められ、「世界文化遺産」に登録されました。

**★タコライス**・・・タコライスはメキシコ料理のタコスの具材をごはんにのせた沖縄県生まれのご当地グルメです。  
**★もずくスープ**・・・沖縄県のもずくは、全国シェア9割を占めています。  
**★沖縄バイゼリー**・・・沖縄はバイナップルの産地として有名です。完熟させてから収穫するのでとって甘くてジュシーなのが特徴です。

	月	火	水	木	金
<b>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～</b>					
こんだて	20	21	22	23	24
	すきこんぶサラダ さけのザンギ ごはん いもだんご じる	そえやさい ハンバーガーベキューソース チーズ さんじょう こぼきりまるパン (させびろー)	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	もずくスープ おきなわバイゼリー チーズサラダ タコライス むぎごはん(タコライス)	わかめたっぷりサラダ いかのおうごんあげ のり ごはん とりじる
給食週間	知床(北海道)	長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産 (長崎県・熊本県)	原爆ドーム・厳島神社(広島県)	琉球王国のグスク及び関連遺産群(沖縄県)	佐渡島の金山(新潟県)
エネルギー	小 636 kcal 中 753 kcal	小 604 kcal 中 759 kcal	小 694 kcal 中 811 kcal	小 655 kcal 中 779 kcal	小 605 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 30.6 g 中 35.4 g	小 29.9 g 中 36.8 g	小 28.2 g 中 32.4 g	小 29.7 g 中 34.4 g	小 28.5 g 中 32.7 g
塩分	小 1.8 g 中 1.9 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう さけ こんぶ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ベーコン いか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ とうふ かまぼこ もずく	ぎゅうにゅう のり いか わかめ とりにく とうふ あぶらあげ
みどり	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	レモン キャベツ きゅうり コーン はくさい たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	レモン たまねぎ にんじん しいたけ みかん しらす	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのき ねぎ バイン	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん みずな ねぎ こんにやく
き	こめ ごま あぶら さとう じゃがいも	パン さとう あぶら はるさめ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら じゃがいも	こめ あぶら
こんだて	27	28	29	30	31
	けいちゃん ぶりのてりやき ごはん すたてじる	かいそうサラダ とりのからあげ プリン ごはん わかめ ごはん たまごスープ	ナムル ぎょうざ ふりかけ ごはん マーボー どうぶ	なつとうのごさいあえ ごもくたまごやき ごはん スキーじる	みかん だいこんサラダ ごはん ちゅうかあんかけ どんぐ
給食週間	白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県)	本成寺中リクエスト献立			
エネルギー	小 631 kcal 中 751 kcal	小 731 kcal 中 868 kcal	小 643 kcal 中 766 kcal	小 601 kcal 中 706 kcal	小 587 kcal 中 685 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 36 g	小 28.8 g 中 33.1 g	小 25.3 g 中 29.4 g	小 26.4 g 中 30.6 g	小 23.2 g 中 26.5 g
塩分	小 1.3 g 中 1.6 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ あつあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ とうふ たまご とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あさり わかめ ツナ
みどり	キャベツ ピーマン にんじん ねぎ だいこん しめじ こまつな	キャベツ コーン たまねぎ にんじん えのき こまつな こんにやく	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ いら しいたけ たけのこ	にんじん だいこん のざわな たくあん ごぼう ねぎ こんにやく	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ だいこん キャベツ コーン みかん
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら ごま	こめ ごま さとう あぶら こむぎ	こめ ごま さつまいも	こめ あぶら ごま

★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！

