



令和6年度

1月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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

8日(水) 中学校給食開始
9日(木) 小学校給食開始

★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
 ・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
 ・玉ねぎ(せん切り) 中1個
 ・塩こしょう 少々
 ・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

【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沸騰したらしょうゆ、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
こんだて	1月の三条産品	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	きりぼしナポリタン ごぼういりつくね	りんご こまつなつづみマスタードあえ	れんこんうめマヨザラダ さけのやきつけ
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 - kcal 中 753 kcal	小 666 kcal 中 830 kcal	小 610 kcal 中 727 kcal
	たんぱく質	小 20.5g 中 27.4g	小 - g 中 34.2 g	小 20.4 g 中 27.2 g	小 26.9 g 中 32 g
	塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 - g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
	あかみどり	こまつな	きゅうりゅう ぶたにく とりにく どうふ	きゅうりゅう ぶたにく ツナ	きゅうりゅう さけ ハム
こんだて	郷土料理紹介	体成長させるものになる食品	にんじん ごぼう きりぼしだいこん	にんじん たまねぎ りんご	にんじん れんこん きゅうりゅう キャベツ
	「煮菜」	体のちようしをとのえる食品	たまねぎ ピーマン だいこん	こまつな もやし	だいこん こまつな ねぎ
	「のっぺ」	体をうごかさエネルギーのもとになる食品	はくさい しめじ ねぎ	しめじ	はくさい かぶ
	「のっぺ」	ごはん かつかり	ごはん かつかり	ごはん むぎ さつまいも	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ
	き	さとう あぶら	さとう あぶら	カレー かつかり	さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ
こんだて	郷土料理紹介	14 ほうれんそうサラダ ハンバーグバーベキューソース	15 こまつナムル きょうざロール	16 のりずあえ とりにくのわふうパンこやし	17 にな さばのしおこうじやしき
	「煮菜」	小 650 kcal 中 743 kcal	小 616 kcal 中 715 kcal	小 588 kcal 中 700 kcal	小 619 kcal 中 739 kcal
	「のっぺ」	小 30.3 g 中 33.5 g	小 23 g 中 25.8 g	小 29.3 g 中 34.3 g	小 24.9 g 中 29.2 g
	塩分	小 3.0 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.8 g
	あかみどり	きゅうりゅう とりにく ぶたにく	きゅうりゅう ぶたにく	きゅうりゅう とりにく あおのり	きゅうりゅう さば あぶらあげ
こんだて	「煮菜」	ハム だいす なまクリーム チーズ	ハム あつあげ みそ	ツナ のり わかめ とうふ みそ	みそ とりにく かまぼこ
	「のっぺ」	にんじん たまねぎ ほうれんそう	にんじん こまつな きりぼしだいこん	にんじん ほうれんそう	にんじん たいな たけのこ
	き	キャベツ しめじ	きゅうりゅう だいこん ねぎ	だいこん ねぎ	しいたけ
	あかみどり	はくさい	しいたけ にな	えのきたけ	きぬさや
	き	パン さとう あぶら	ごはん かつかり	ごはん パン かつかり	ごはん 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。



令和6年度

1月 きゅうしよくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125



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、シマフクロウやシレットコスミレなど、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) 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**・・・いかをカラー粉で味付けし、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。わかめとまめ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。

22日(水) 白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県) 1995年登録

三角のかやぶき屋根の家が並ぶ、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て、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。
- ★**ずたて汁**・・・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。

23日(木) 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。瀬戸内海にうかぶ島「宮島」には、海の上にたてられた「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。



- ★**ひろしまおんチキレモン**・・・「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「肉じゃがの発祥地」と言われています。

24日(金) 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の具材をごはんのに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。
- ★**沖縄バインゼリー**・・・沖縄はパ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ても甘くてジューシーなのが特徴です。

	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 こんぶサラダ さけのザンギ ごはん いもだんご じる	21 わかめたっぷりサラダ いかのおうこんあげ ごはん とりじる	22 けいちゃん ぶりのでりやき ごはん すたてじる	23 みかん ひろしまおんチキレモン ごはん くれの にくじゃが	24 チーズサラダ タコライス(タコミート) おきなわバインゼリー むぎごはん もずくスープ
	給食週間 知床(北海道)	佐渡島の金山(新潟県)	白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県)	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)
	エネルギー 小 641 kcal 中 768 kcal	小 629 kcal 中 702 kcal	小 646 kcal 中 774 kcal	小 718 kcal 中 852 kcal	小 655 kcal 中 770 kcal
	たんぱく質 小 29.4 g 中 34.7 g	小 28.6 g 中 33.4 g	小 30.3 g 中 36.4 g	小 27.8 g 中 33 g	小 29.5 g 中 34.3 g
	塩分 小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.5 g 中 2.1 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう さけ すきこんぶ ぶたにく ぶたにく あぶらあげ にんじん キャベツ もやし だいこん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	ぎゅうにゅう いか ちくわ わかめ ぶたにく きわめ あぶらあげ とうふ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん みずな ねぎ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく みそ あつあげ だいず にんじん キャベツ ピーマン しいたけ だいこん しめじ こまつな	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ にんじん レモン たまねぎ しいたけ ねぎ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ とうふ もずく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし えのきたけ
	ごはん かたくりに あぶら さとう じゃがいも	ごはん かたくりに あぶら さとう じゃがいも	ごはん さとう あぶら かたくり	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ごはん むぎ あぶら さとう バインゼリー
	27 なつとうのごさいあえ あつやきたまご ごはん キムチ とんじる	28 ひじきのいために とりにくのからあげ ごはん なめこの ちゅうかスープ	29 ぼんかん かんぴょうサラダ むぎごはん ゆばいり ごもくうまに	30 じゃがいものカレーきんぴら かますのてりやき ごはん あおなの みそしる	31 ゆかりつけ さつまいもとごさかなのあげに こめこめん ちゃんぽん
	エネルギー 小 586 kcal 中 700 kcal	小 671 kcal 中 783 kcal	小 571 kcal 中 698 kcal	小 573 kcal 中 692 kcal	小 632 kcal 中 796 kcal
	たんぱく質 小 26.1 g 中 31 g	小 27.5 g 中 32 g	小 21.6 g 中 26.9 g	小 26.1 g 中 31.4 g	小 28.5 g 中 35.1 g
	塩分 小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.5 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g
き	ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく ひじき とうふ みそ にんじん こまつな たくあん だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ はくさい	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず とうふ わかめ さつまあげ にんじん さやいんげん だいこん なめこ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ゆば とりにく にんじん はくさい チンゲンサイ しいたけ かんぴょう きゅうり キャベツ ぼんかん	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にんじん ごぼう さやいんげん こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくりいわし かつおぶし にんじん もやし たまねぎ きくらげ きぬさや キャベツ きゅうり しそ
	ごはん じゃがいも	ごはん かたくり あぶら さとう	ごはん むぎ かたくり あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	こめこめん あぶら さつまいも かたくり 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、ぜひ探してみてね！

