



令和6年度

1月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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

かせ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**は少量な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。

★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。

1月の給食の予定

7日（火） 栄中給食開始
8日（水） 大面小給食開始
9日（木） 栄中央小給食開始
栄北小給食開始
23日（木） 栄北小5年なし



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**というのをしましょう。



月		火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	7 マスタードポテト うずらのたまごいりとくせいつくね	8 かいそうサラダ とりのからあげ	9 しらたまとほうれんそうのごまあえ きんぴらどんのぐ	10 くきわかめサラダ ジャンボあぶらげに みかん こめこめん さんさい ごもくじる
	エネルギー	小 - kcal 中 815 kcal	小 618 kcal 中 727 kcal	小 647 kcal 中 770 kcal	小 650 kcal 中 779 kcal
	たんぱく質	小 - g 中 32.5 g	小 27.2 g 中 31.5 g	小 29 g 中 33.8 g	小 31.3 g 中 36.1 g
	塩分	小 - g 中 3.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.5 g 中 3.9 g
	あかみどり	きゅうり ゆう わかめ うずらたまご とりにく マローファオホーピー ベーコン かまぼこ とうふ ひよこめ レッドキャベツ	きゅうり ゆう とりにく わかめ のり こんぶ とうふ ぶたにく みそ	きゅうり ゆう ぶたにく とうふ サケ みそ	きゅうり ゆう なたと とりにく くきわかめ ハム あぶらあげ
こんだて	郷土料理紹介 「煮葉」 秋に収穫し塩漬けにした葉（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など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。	14 かわつくりんご ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ふゆやさい カレー	15 れんこんきんぴら あかうおのさいきょうやき ミルメーク ごはん のっぺい汁	16 すきこんぶに とりにくのカレー・とりやき ごはん くきなじる 食育の日・旬を食べよう献立	17 こまつなのごまネーズあえ しろみざかなのゆうあんやき チーズ ごはん ほかほかしる
	エネルギー	小 643 kcal 中 763 kcal	小 584 kcal 中 680 kcal	小 585 kcal 中 689 kcal	小 632 kcal 中 738 kcal
	たんぱく質	小 21.5 g 中 24.7 g	小 26 g 中 30.3 g	小 24.2 g 中 27.6 g	小 28.4 g 中 33.3 g
	塩分	小 2.1 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.1 g
	あかみどり	きゅうり ゆう とりにく ひじき だいず ハム	きゅうり ゆう あかうお みそ ぶたにく かまぼこ とりにく	きゅうり ゆう とりにく だいず こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ	きゅうり ゆう カマス ハム とうふ ぶたにく みそ チーズ
	き	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー カリフラワー しょうが にんにく まいたけ りんご キャベツ コーン	にんじん れんこん いんげん だいこん たけのこ きぬさや しいたけ	にんじん しいたけ たいな だいこん ぶなしめじ	にんじん ゆず キャベツ こまつな コーン だいこん ねぎ まいたけ

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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084



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！

24日(金) 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。
- ★**ソーメン昆布サラダ**・・・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) 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、お祭りやおめでたいときに欠かせない汁物です。

21日(火) 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。
- ★**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。



20日(月) 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の、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。



- ★**ひろしおチキレモン**・・・「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。

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 みかんのなかま ひろしまトンチキレモン ごはん くれの にくじゃが	21 けいちゃん プリのてりやき ごはん すたて じる	22 わかめたっぷりサラダ いかのおうこんあげ やきのり ごはん とりじる	23 おきなわバインゼー もずくスープ タコライス (タコミート)(チーズサラダ) (むぎごはん)	24 ソーメンこんぶサラダ さげザンギ ごはん いもだんご じる
	給食週間 原爆ドーム・厳島神社(広島県)	白川郷・五箇山の合掌造り集落(岐阜県・富山県)	佐渡島の金山(新潟県)	琉球王国のグスク及び関連遺産群(沖縄県)	知床(北海道)
	エネルギー 小 678 kcal 中 798 kcal	小 633 kcal 中 754 kcal	小 585 kcal 中 687 kcal	小 698 kcal 中 829 kcal	小 623 kcal 中 734 kcal
	たんぱく質 小 28.6 g 中 33.1 g	小 30.2 g 中 35.4 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 27.5 g 中 31.5 g	小 28.3 g 中 32.6 g
あか	塩分 小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g
	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう プリ とりにく みそ あつあげ だいす	ぎゅうにゅう イカ わかめ きりかめ とうふ とうにく のり	ぎゅうにゅう だいす ふたにく とりにく チーズ もずく なたと とうふ	ぎゅうにゅう サゲ こんぶ かまぼこ とりにく
	みどり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ レモン しょうが にんにく みかんのなかま	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ	にんじん きゅうり キャベツ みかん だいこん ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン ねぎ えのきたけ たけのこ	にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし だいこん こぼろ こまつな ねぎ しいたけ
	き ごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ごはん さとう あぶら かたくり ごまあぶら さいとも	ごはん さとう かたくり こむぎこ あぶら ごまあぶら さいとも	むぎごはん あぶら バインゼー	ごはん かたくり あぶら ごま ごまあぶら さとう いももち
こんだて	27 だいこんのツナサラダ ごまかおるぶたどんのぐ むぎごはん たまごスープ	28 フレンチサラダ カレーソースウインナー さんじょう こむぎいり コッペパン	29 にな サバのしおこうじやき ごはん ぎつまいも じる	30 ナンパンジー ギョウザ ごはん はつぼうさい	31 チーズいりきりざい たまごやき みかん ごはん だいこんの そばろに
	エネルギー 小 612 kcal 中 726 kcal	小 603 kcal 中 753 kcal	小 613 kcal 中 752 kcal	小 637 kcal 中 762 kcal	小 667 kcal 中 780 kcal
	たんぱく質 小 25.6 g 中 29.8 g	小 22.9 g 中 27.9 g	小 24 g 中 29.5 g	小 28.5 g 中 32.9 g	小 26.8 g 中 30.5 g
	塩分 小 2 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.3 g 中 1.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく みそ マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう ウインナー マグロ ベーコン とうにゅう	ヨーグルト サバ だいす あぶらあげ みそ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく みそ いか えび あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう たまご なつとう チーズ あつあげ とりにく
	みどり にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく りんご だいこん キャベツ こまつな コーン たけのこ きくらげ	にんじん りんご きゅうり キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ	にんじん たいな だいこん こぼろ ねぎ まいたけ いんげん	にんじん キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり もやし かぐらんぼん チンゲンサイ はくさい たけのこ にんにく きくらげ	にんじん こまつな もやし だいこん のざわな たまねぎ だいこん たけのこ いんげん しょうが しいたけ みかん
	き むぎごはん ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくり	コッペパン さとう あぶら こめこ	ごはん さとう あぶら さつまいも	ごはん こむぎこ さとう ごま あぶら かたくり	ごはん さとう あぶら かたくり

★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、ぜひ探してみてもね！

