



令和6年度

1月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

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ひいたします。

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。

★給食レシピ紹介★ もずくスープ



【材料 4人分】

- 塩なしもずく (適当な長さにかット) 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 (適当な長さにかット) 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】

- 鍋に水とにんじん、玉ねぎを入れて火にかける。
- 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。
- 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。

今月の給食の予定

- 8日(水) 給食開始
- 27日(月) 大浦小給食なし
- 30日(木) 飯田小5・6年 給食なし
- 31日(金) 長沢小3~6年 給食なし

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うがい**をしましょう。



8日のりんご

8日(水)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ろ「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。

月	火	水	木	金
1月の三条産品 こめ さつまいも こまつな キャバツ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 小 632 kcal 中 842 kcal 小 20.0 g 中 2.5 g	8 りんご ごまつなのマスタードサラダ りんご 小 668 kcal 中 793 kcal 小 22.5 g 中 26.1 g	9 ごまだれサラダ あつやきたまご こめこめん ちゃんぽんめん スープ 小 574 kcal 中 712 kcal 小 28.7 g 中 34.4 g	10 こんぶあえ あかうおのさいきょうやき ごはん しらたま ぞうに 小 601 kcal 中 712 kcal 小 28 g 中 32.8 g
郷土料理紹介 「煮葉」 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。 「のっぺ」 里芋やこぼろ、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「のっぺ汁」として登場します。	14 きりほしはやきそばふう ハンバーグたまねぎソース ごはん ひめじ おでん 小 655 kcal 中 784 kcal 小 27.8 g 中 33.0 g	15 かんぴょうサラダ きょうざ ごはん ゆぼいり すましじる 小 596 kcal 中 711 kcal 小 23.0 g 中 26.7 g	16 こんにゃくサラダ ソースチキンカツどんのぐ *ごはんのにせてたべよう ごはん おきりこみ 小 639 kcal 中 753 kcal 小 25.6 g 中 29.3 g	17 にな さばのしおこうじやき ごはん のっぺいじる 小 579 kcal 中 684 kcal 小 26.3 g 中 30.6 g
お正月献立 小 601 kcal 中 712 kcal 小 28 g 中 32.8 g	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをとるのえる食品	ギゆうにゆう ふたにく だいず ツナ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく こまつな キャバツ きゆうり ギゆうにゆう ふたにく だいず ツナ ギゆうにゆう ふたにく だいず ツナ	ギゆうにゆう ふたにく なるもと たまご にんにく しょうが にんじん キャバツ ギゆうにゆう ふたにく なるもと たまご	ギゆうにゆう あかうお しおこんぶ ギゆうにゆう ふたにく なるもと たまご ギゆうにゆう あかうお しおこんぶ ギゆうにゆう ふたにく なるもと たまご
食育の日・旬を食べよう献立 小 579 kcal 中 684 kcal 小 26.3 g 中 30.6 g	ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ	ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ	ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ	ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ ギゆうにゆう ふたにく とりにく ちくわ

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。





令和6年度

1月 きゅうしよくだより ②

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615



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、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと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、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) 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。
 瀬戸内海にうかがぶ島「宮島」には、海の上にとたれた「厳島(いつしま)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。

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。
 ★沖縄パインゼリー・・・沖縄はパインア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。

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。
 ★すったて汁・・・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。

22日(水) 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。
 ★ザンタレ・・・北海道のソウルフードのひとつ「ザンギ(とりのから揚げ)」に、たれをからめた料理。北海道釧路市のご当地グルメです。
 ★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。
 ★石狩汁・・・北海道の郷土料理のひとつで、ぶつ切りにした鮭と野菜を入れたみそ味の鍋です。

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した。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。

	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 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 ぶりのてりやき ごはん すったて じる	22 すきごんぶのサラダ ザンタレ ごはん いしかり じる	23 もずくのスープ おきなわ パインゼリー タコライス (むぎごはん・タコミート・チーズサラダ) *むぎごはんのうえに タコミートとサラダをのりつけてね	24 わかめたっぷりサラダ いかのおごんあげ やきのり ごはん とりじる
	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)	知床(北海道)	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 685 kcal 中 804 kcal	小 624 kcal 中 742 kcal	小 674 kcal 中 798 kcal	小 681 kcal 中 804 kcal	小 692 kcal 中 815 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.1 g	小 29.9 g 中 35.4 g	小 29.2 g 中 33.6 g	小 26.2 g 中 30.0 g	小 29.0 g 中 33.5 g
塩分	小 2.0 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ	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 とりにく すきごんぶ ツナ さけ とうふ みそ	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 かまぼこ	ぎゅうにゅう いか わかめ くらげ ツナ とりにく とうふ あぶらあげ のり
みどり	レモン にんじん たまねぎ しいたけ しょうが にんにく しらすたき みかん	キャベツ ビーマン 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	しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん しめじ つきこん ねぎ	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう つきこん ねぎ
き	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	こめ さとう あぶら かたくりこ	こめ あぶら かたくりこ こめこ ごま ごまあぶら さとう バター	こめ むぎ あぶら パインゼリー	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま ごまあぶら
こんだて	27 ごまつなのちゅうかいため ししゃものごまフライ わかめ ごはん キムチ じる	28 チキンサラダ ワインナーカレーソース ごはん とんじる 飯田小/クイエスト	29 なつとうのごさいあえ とりにくのレモンあえ ごはん とんじる	30 じゃがいものきんぴら カマスのてりやき ごはん ごまつなの みそじる	31 うめおかかあえ ごもくうまにどんのぐ *ごはんのにせてたべよう ごはん ごまたんたん スープ
	エネルギー	小 608 kcal 中 736 kcal	小 582 kcal 中 730 kcal	小 683 kcal 中 805 kcal	小 566 kcal 中 669 kcal
たんぱく質	小 21.3 g 中 25.4 g	小 25.2 g 中 30.6 g	小 30.1 g 中 34.8 g	小 26.6 g 中 30.8 g	小 24.8 g 中 28.9 g
塩分	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく あさり ベーコン ミックスピーズ	ぎゅうにゅう とりにく なつとう みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう カマス さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ
みどり	こまつな もやし にんじん コーン しょうが にんにく だいこん はさき キムチ ねぎ	たまねぎ りんご キャベツ こまつな きゅうり コーン にんじん しめじ トマト	レモン にんじん もやし こまつな たくあん つきこん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	ごぼう にんじん つきこん いんげん こまつな だいこん えのきたけ	にんじん たまねぎ はさき いたけのこ ねぎ しいたけ キャベツ こまつな きゅうり いら うめ しょうが にんにく もやし えのきたけ
き	こめ パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こむぎパン カレールウ さとう あぶら	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ねりごま

★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！

