



令和6年度

1月 きゅうしょくだより ①

 裏館学校給食共同調理場
 TEL (31) 1579
 FAX (31) 1580

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。

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
 22日(水) 裏館小5の1なし
 23日(木) 裏館小5の2なし
 27日(月) 裏館小5の3なし
 30日(木) 上林小6年なし

★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

【材料 4人分】

・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ろ。
 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。

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



月		火	水	木	金
こんだて	1月の三条産品	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	8 ごぼういりつくね 牛乳 きりぼしナポリタン ごはん いしかりじる	9 ヨーグルト 牛乳 こまつな つぶマスタードサラダ むぎごはん ダブルポテトカレー	10 れんこんうめマヨサラダ 牛乳 さけのやきづけ ごはん ななくさそうに
	エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 632 kcal 中 763 kcal	小 724 kcal 中 850 kcal	小 642 kcal 中 762 kcal
	たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 20.5 g 中 33.3 g	小 23.7 g 中 27.1 g	小 27.2 g 中 31.9 g
	塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g
	あかみどり	からだを成長させるものになる食品	ふたにく とりにく とうふ ベーコン さけ みそ きゅうにゅう	ぶたにく ツナ ヨーグルト きゅうにゅう	さけ ハム とりにく かまぼこ きゅうにゅう
こんだて	郷土料理紹介	14 (そえやさい) 牛乳 (ハンバーガーバーベキューソース) (スライスチーズ) セルフハンバーガー タイビーエン (さんじょうこむぎいりまるパン)	15 ポテトサラダ 牛乳 ししゃものこまフライ ゆかりごはん ひめじおでん	16 のりずあえ 牛乳 とりにくのピリからやき ごはん わかめのみそしる	17 にな 牛乳 さばのしおこうじやき ごはん のっぺいじる
	エネルギー	小 611 kcal 中 753 kcal	小 691 kcal 中 844 kcal	小 601 kcal 中 723 kcal	小 610 kcal 中 736 kcal
	たんぱく質	小 30.1 g 中 36.1 g	小 23.2 g 中 28.1 g	小 25.6 g 中 29.3 g	小 25.2 g 中 29.2 g
	塩分	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g
	あかみどり	どりにく ぶたにく ベーコン いか チーズ きゅうにゅう	あつあげ ちくわ ししゃも ハム きゅうにゅう	どりにく ツナ わかめ みそ のり とうふ みそ きゅうにゅう	さば あぶらあげ うちまめ たいな にんじん こんにやく
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満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。	だいにん こんにやく れんこん こんにやく きゅうり たまねぎ コーン こめ さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ こめ じゃがいも あぶら さとう	さいば あぶらあげ うちまめ たいな にんじん こんにやく たけのこ しいたけ さやえんどう こめ あぶら さといも

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

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580



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。
- ★**じゃがいも汁**・・・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、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。
- ★**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。

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、広島に世界で初めて原子爆弾を落とし、大きく裂け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1,000万食プロジェクト」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**・・・沖縄はバナナ産地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 すきこんぶサラダ さげザンギ ごはん いもだんご じる	21 わかめたっぷりサラダ いかにのうこんあげ ごはん とりじる	22 けいちゃん ぶりのてりやき 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 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)
	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 692 kcal 中 820 kcal	小 629 kcal 中 707 kcal	小 627 kcal 中 744 kcal	小 699 kcal 中 815 kcal	小 691 kcal 中 829 kcal
	たんぱく質 小 31.1 g 中 35.7 g	小 29.9 g 中 34.1 g	小 30.6 g 中 35.8 g	小 29.2 g 中 33.5 g	小 26.4 g 中 30.1 g
あか	塩分 小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3 g
	さけ すきこんぶ かまぼこ ぶたにく あぶらあげ きゅうにゅう	いか わかめ くきわかめ とりにく やきどうふ のり きゅうにゅう	ぶり とりにく あつあげ みそ だいずペースト きゅうにゅう	ぶたにく とりにく さつまあげ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず チーズ とうふ もずく きゅうにゅう
	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	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 だいこん しめじ こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ みかん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ
	こめ ごま かたくりに あぶら ごまあぶら さとう いももち	こめ かたくりに こめ さとう ごま じゃがいも	こめ さとう かたくりに あぶら	こめ こめ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら
こんだて	27 じゃがいものカレーきんぴら がますのてりやき ごはん あおな みそしる	28 りっちゃん(の)げんきサラダ とりのからあげ いちごクレーム わかめ ごはん とうにゅう シチュー 上林小リクエスト献立	29 ひじきとだいずのいために たまごやき ごはん キムチ とんじる	30 ゆかりあえ さつまいもとごさかなのあけに こめこめん ちゃんぽん スープ	31 りんご かんぴょうサラダ むぎごはん こもくあんかけ どんぐり
	エネルギー 小 574 kcal 中 702 kcal	小 788 kcal 中 919 kcal	小 602 kcal 中 720 kcal	小 629 kcal 中 785 kcal	小 580 kcal 中 702 kcal
	たんぱく質 小 27.8 g 中 32.3 g	小 27 g 中 31.2 g	小 26.9 g 中 32 g	小 28.8 g 中 34.8 g	小 21.6 g 中 26.8 g
	塩分 小 2 g 中 2.4 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2 g
	かます ぶたにく とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ きゅうにゅう	わかめ とりにく ハム かつおぶし しおこんぶ ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	たまご ひじき だいず さつまあげ ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	ぶたにく いか かまぼこ だいず かえり(の)ぼし かつおぶし きゅうにゅう	ぶたにく なる(の)とき とりにく きゅうにゅう
あか	ごぼう にんじん こんにやく さいいんげん こまつな	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	にんじん こんにやく さやいんげん だいこん ごぼう えのきたけ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ きくらげ さやえんどう	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう きゅうり
	だいこん たまねぎ えのきたけ	たまねぎ しめじ	はくさいキムチ ねぎ こまつな	もやし きゅうり	キャベツ りんご
	こめ じゃがいも	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも ルウ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめこめん あぶら さつまいも さとう ごま	こめ おおむぎ あぶら ごま ごまあぶら かたくりに ノンエッグマヨネーズ

★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！

