

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、「おいしい給食」「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、風邪を予防し、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！

#### 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**とうがいをしてください。



### 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。

### \*りんごの贈り物\*

27日(金)のりんごは、青森県「JAつがるにしきた」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9年目になります。青森県はりんごの生産量日本一。全国84万トンのうち54万トンが青森県産。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。



### 丈夫な体で寒さに負けない 寒さに負けないために、 体力をつけましょう 体の中からあたためましょう

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	10 フルーツいんなます 牛乳 チキンみそカツ	11 しらたまとほうれんそうのごまあえ 牛乳 きんぴらどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	12 ナンパンジー ギョウザ	13 れんこんきんぴら 牛乳 サバのおしごとじやき ミルクココア...牛乳に入れよう
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 615 kcal 中 733 kcal	小 656 kcal 中 782 kcal	小 632 kcal 中 757 kcal	小 663 kcal 中 782 kcal
たんぱく質	小 20.5~31.6g 中 27.4~42.1g	小 22.1 g 中 25.6 g	小 29.5 g 中 34.4 g	小 28.1 g 中 32.7 g	小 26.2 g 中 30.4 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 1.9 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう わかめ とりこく みそ かまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ サケ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく みそ いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく かまぼこ とりこく
き	体のちやうしをととのえる食品	にんじん だいこん みかん バイナップル かぶ はくさい こまつな みずな せり だいこん	にんじん ごぼう いんげん まいたけ たけのこ ほうれんそう たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり いら もやし かぐらなんばん はくさい チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ	にんじん れんこん いんげん だいこん きぬきや しいたけ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう パンこ こむぎこ こめこ あぶら	むぎごはん あぶら さとうしらたまご	ごはん こむぎこ ごま さとう あぶら かたくり	ごはん ミルクココア さとう あぶら ごま さとも
こんだて	16 だいこんのツオサラダ 牛乳 ごまかおるぶたどんのぐ *むぎごはんにのせてたべよう	17 チーズ入りきりざい 牛乳 イカのピリカラやき	18 かぶのうめおかかあえ 牛乳 タレつきブリかつ きざみのり *むぎごはんにのせてたべよう	19 ごまつなのごまネーズあえ 牛乳 しろみざかなのゆうあんやき	20 ミニあげパン 牛乳 かいそうサラダ *しるとかからためたべよう こめこめん あんかけ うどんじる
エネルギー	小 617 kcal 中 735 kcal	小 626 kcal 中 737 kcal	小 628 kcal 中 754 kcal	小 625 kcal 中 739 kcal	小 662 kcal 中 796 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.3 g	小 30.8 g 中 35.8 g	小 22 g 中 25.7 g	小 28.8 g 中 34.1 g	小 27.5 g 中 32.5 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ マグロ とうふ たまご	ぎゅうにゅう イカ なつとう チーズ あつあげ とりこく	ぎゅうにゅう のり ブリ かつおぶし たいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう きんヒラス ハム こんぶ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう なんと ぶたにく わかめ きなこ
き	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 しいたけ	にんじん にんにく ほうれんそう もやし だいこん のぎわな たまねぎ しょうが かぶ いんげん たけのこ しいたけ	にんじん かぶ きゅうり キャベツ うめ たいな だいこん	にんじん こまつな キャベツ コーン はくさい いら ねぎ もやし しょうが にんにく ぶなしめじ だいこん ゆず	にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ たけのこ きらげ しいたけ きゅうり キャベツ 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	ごはん さとう ごまあぶら あぶら かたくり	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら パター さとう じゃがいも	ごはん さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめこめん かたくりこ ごまあぶら さとう コッパン あぶら

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4年度

# 1月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

今年度のテーマ

## 図書献立パート2

～考えよう!

食と環境と私たち～

# 1月23日～27日 学校給食週間です!

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で飢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。  
「まちやま」がオープンした昨年7月の「図書献立」を覚えていますか?本にちなんだ料理を給食に取り入れて紹介しましたね。まちやまには、食への関心する本がまだまだたくさんあります。そこで、今年の給食週間では「図書献立パート2～考えよう!食と環境と私たち」というテーマで、本に出てくるおいしい料理や、食や環境の本と関連のある献立を取り入れました!

### 23日(月)「給食が始まった頃の献立」

給食が始まった頃の「おにぎり(ごはん)」と「漬物」をイメージした献立です。栄養バランスを考え汁物等を追加しました。

### 「ぞうだったのか!給食クイズ100」

フレーベル館 松丸奨(監修)  
「初めて給食が出されたのは?」など給食や食にまつわる100問のクイズが載っています。これを読めば給食についてもっと深く知ることができそうです。

### 「給食のひみつ」

学研 望月恭子(構成)、たまだまお(漫画)  
人気の学研まんが・ひみつシリーズです。販売されていない本なので、学校の図書室やまちやまで探してみてください。



### 24日(火)「お弁当を作ってみよう献立」

ピビンバ弁当を再現しました!弁当づくりの参考にしてみたいか。

### 「男子★弁当部」ボプラ物語館

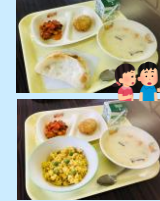
イノウエミホコ(作)、東野さとる(絵)

クラスの男子3人が結成した「男子弁当部」。友情のために挑んだ弁当コンクールで、ピビンバ弁当は無事に出来上がったのでしょうか?



### 25日(水)「主食セレクト献立」

「カレーピラフ」、「フォカッチャ」の2つから、学級でどちらか1つを選びましたね。あなたの学級はどっち?



★セレクトの関連図書はこちら★

- ・「すがたを変える食べ物 ②米がへんしん!」
- ③麦がへんしん!
- 学研出版 香西みどり(監修)
- ・「日本の食料の食料自給率」
- 岩崎書店 矢口芳生(監修)
- ・「学校でやってみよう!SDGs実践ナビ」
- 理論社 手島利夫(監修)

### 「こまったさんのコロケ」

あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本楓子(絵)

ロングセラーのこまったさんシリーズです。本の中に作り方も載っているので、ぜひ読んでみて、家でも料理にチャレンジしてみよう。



### 26日(木)「旬の野菜や地場産物を味わおう献立」



### 「ベベべんべんとう」教育画劇 さいとうしのぶ(作・絵)

お母さんが家族のために作るおべんとう。普段は給食のほくが、おべんとうを食べられるのは、遠足と運動会の特別なときだけ。絵本の中には、たくさんのおべんとうが軽快な関西弁とともに登場します。

### 「おおきなかぶ」福音館書店

A・トルストイ再話、内田莉莎子(訳)、佐藤忠良(画)

小学校1年生の国語の教科書にも載っています。大きなかぶを抜くために、「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声でみんなで心をひとつにします。旬のかぶを使っておいしいスープを作ります。お楽しみに☆



### 27日(金)「SDGsについて考えてみよう献立」

みなさんの大好きなカレーですが、普段と違い、にんじんやさつまいもはよく洗って、皮つきのまま使います。りんごも皮つきです。おからも普段は捨てられてしまうことが多い食材ですが、栄養たっぷりなので、捨てるなんてもったいない。おいしいサラダに変身します。残さず食べることは、私たちの体に良いばかりでなく、ゴミ(残量)を減らすことにも繋がります。できることからSDGsについて考え、取り組んでいきましょう。

### 「もったいないばあさんのいただきます」「おはなしSDGs つくる責任 つかう責任 未来を変えるレストラン」

講談社 真珠まりこ(作・絵)

講談社 小林深雪(作)、めばち(イラスト)

「いただきます」は、命をいただくということ。自然の恵みいただく命、大切に作られた食べもの、ありがとうで残さないように食べましょう。



お母さんとケンカして、おばあちゃん家へお出でしたサラ。賞味期限の早いものや見た目のいびつな野菜を購入したり、どんなものも丁寧に再利用したりしているおばあちゃんの暮らしを見て、意識が変わっていきます。



	月	火	水	木	金
★★★学校給食週間「図書献立パート2 ～考えよう!食と環境と私たち～」★★★					
こんだて	23 たくあんあえ サケのしおやき みかん	24 ピビンバ②きりぼけナムル ピビンバ①にくいため *むぎごはんののせてたべよう むぎごはん ちゅうかコロン スープ	25 こんさいのラウトウイユ こまったさんのコロケ カレーピラフ or フォカッチャ	26 きんぴらごぼう たまごやき レアチーズいちご ごはん おおきなかぶの すましじる	27 かわつくりんご みらいをかえるおからサラダ むぎごはん SDGsカレー
給食週間	給食が始まった頃の献立	お弁当を作ってみよう献立	主食セレクト献立(左ピラフ 右フォカッチャ)	旬の野菜や地場産物を味わおう献立	SDGsについて考えてみよう献立
エネルギー	小 582 kcal 中 682 kcal	小 593 kcal 中 709 kcal	小 702/601 kcal 中 833/682 kcal	小 597 kcal 中 696 kcal	小 669 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.6 g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 20.4/21.4 g 中 23.1/23.6 g	小 22.9 g 中 25.9 g	小 21.1 g 中 24.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3.2/2.8 g 中 3.8/3.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり	きゅうにゅう サケ とろふ ぶたにく みそ にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ みかん	きゅうにゅう ぶたにく たまご なると とうふ とり にんじん ぜんまい たけのこ しいたけ しょうが にんにく きりしまいたけいん コーン ほうれんそう たまねぎ はくさい えのきたけ	きゅうにゅう ぶたにく ウィナー ベーコン サケ とろにゅう にんじん たまねぎ いんげん にんにく コーン グリンピース かぶ れんこん トマト ほうれんそう マッシュルーム	きゅうにゅう カタクワイシフ たまご ぶたにく なると とうふ チーズ にんじん だいこんな ごぼう いんげん たけのこ かぶ こまつな しいたけ	きゅうにゅう とりく おから マクロ にんじん たまねぎ れんこん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー まいたけ りんご キャベツ コーン
き	ごはん ごま じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん/フォカッチャ あぶら こむぎこ こめ パンこ オリーブオイル さとう じゃがいも	ごはん ごま さとう かたくりこ ごまあぶら	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	30 すきこんぶに シシャモのがんずりごまソース ごはん なめこの みそじる	31 コールスロー ハンバーグ サツマイモとりんごのかんろに さんじょう こむぎいり コッパパン かぶとホタテの クリームに	もっかい旬のおさかな通信 今月は「ぶり」		
エネルギー	小 576 kcal 中 728 kcal	小 649 kcal 中 800 kcal	<p>ぶりは成長によってワカシーイナダーフラサープリーと名前が変化し、80cm以上のものが「ぶり」と呼ばれます。漢字で「鱈」と書き、旧暦の師走の頃に脂がのったため、師という字を用いたという説があります。日本では縁起の良い魚として古くから全国的に食べられてきました。栄養面ではカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。照焼、フライ、ぶり大根など、いろいろな料理でいただきますよ。</p>		
たんぱく質	小 19.7 g 中 25 g	小 24.7 g 中 29.7 g			
塩分	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.6 g			
あかみどり	ヨーグルト シシャモ みそ だいす こんぶ ぶたにく わかめ あぶらあげ にんじん トマト しいたけ だいこん ねぎ なめこ	きゅうにゅう とりく ぶたにく ホタテ ベーコン とろにゅう にんじん きゅうり キャベツ コーン かぶ ふなしめじ ブロッコリー りんご	<p>郷土料理紹介 「のっぺ」 「煮菜」 秋に収穫し塩漬けにした葉っ菜(主にだいこん)を塩出しして煮て食べる雪国新潟の冬の常備菜です。</p>		
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま こめ さつまいも	コッパパン かたくりこ さとう あぶら こめ さつまいも			
あかみどり	さつまいも こめ キャベツ ごまつな ほうれんそう				

★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。

「まちやま」にはずき本がたくさんあります。まだ行ったことのない人は、ぜひあつちのと行ってみたい。

