



2020年

1月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
Tel (38) 31113
Fax (38) 31133

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、のどや鼻の粘りを強くし、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！



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、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**とうがいをしましょう。



今月の予定

8日(水)
全校給食開始

丈夫な体で寒さに負けない体力をつけよう

寒さに負けないために、体の中からあたためよう

月		火		水		木		金			
こんだて	<div>フレッシュ通信</div> <div>今日は「たい菜」です！</div> <div>たい菜は、丈が長くて白く厚みのある茎が特徴の野菜です。古くから中越地方で食べられてきました。昔の人は、野菜が手に入りにくい冬でも食べられるようにと、たい菜を塩漬けて保存し、少しずつ煮て食べていたそうです。地域の伝統を大切にしながら味わって食べてください。</div> <div></div>	<div>基準</div> <div>副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</div> <div><div>主食(しゅしよく)</div><div>汁物(しるもの)</div></div> <div>ドリンクタイム</div> <div>前期基準630kcal / 後期823kcal</div> <div>前期基準26.0 / 後期34.0g</div> <div>前期基準2g未満 / 後期2.5g未満</div> <div>体を成長させるものになる食品</div> <div>体のちようしをとのえる食品</div> <div>体をうごかすエネルギーのものになる食品</div>	<div>8</div> <div>ほうれんそうのサラダ ハンバーグオニオンソース ミルクゼリー</div> <div><div>わかめごはん</div><div>はくさいとあつあげのみそじる</div></div> <div>前期:なし後期:ぎゅうにゅう</div> <div>前期 578 kcal 後期 846 kcal</div> <div>前期 24.9 g 後期 38 g</div> <div>前期 3.4 g 後期 4.3 g</div> <div>ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく あつあげ みそ</div> <div>たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい だいこん ねぎ えのきたけ</div> <div>こめ さとう あぶら</div>	<div>9</div> <div>うめマヨネーズサラダ さわらのさいきょうやき</div> <div><div>ごはん</div><div>しらたまそうじ</div></div> <div>鏡開き献立</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>前期 671 kcal 後期 797 kcal</div> <div>前期 27.6 g 後期 32.5 g</div> <div>前期 1.7 g 後期 2 g</div> <div>ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく あぶらあげ</div> <div>キャベツ きゅうり にんじん コーン せり だいこん ねぎ ほししいたけ みつば うめ</div> <div>こめ ノンエッグマヨネーズ しらたまこ</div>	<div>10</div> <div>キャベツのごまあえ おちゃ いかのピリからやき</div> <div><div>チーズ</div><div>ごはん</div><div>にくじゃが</div></div> <div>前期 544 kcal 後期 653 kcal</div> <div>前期 19.6 g 後期 23.4 g</div> <div>前期 2.3 g 後期 2.7 g</div> <div>いか ぶたにく チーズ</div> <div>こまつな キャベツ にんじん りんご たまねぎ ほししいたけ いんげん</div> <div>こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら</div>						
		<div>13 成人の日</div> <div>三条産小麦入りのパンが出ます！</div> <div>今月のパンには、三条市産の小麦粉が10%入っています。生産者の方が小麦の栽培に挑戦したのは、地元のパン屋さんから「三条の食材でパンを作りたい」と要望があったからだそうです。一口ずつ、よくかんで味わいましょう。</div> <div></div>	<div>14</div> <div>こまつなサラダ ウィンナーケチャップソース</div> <div><div>さんじょうこむぎいりコッパパン</div><div>キャベツとかぶのポトフ</div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>前期 606 kcal 後期 761 kcal</div> <div>前期 25.7 g 後期 31.9 g</div> <div>前期 3.6 g 後期 4.5 g</div> <div>ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ ベーコン</div> <div>こまつな キャベツ コーン かぶ たまねぎ にんじん</div> <div>こむぎこ さとう あぶら じゃがいも</div>	<div>15</div> <div>こんぶあえ ぶたにくとあつあげのみそいため ミニフィッシュ</div> <div><div>ごはん</div><div>はるさめちゅうかスープ</div></div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>前期 628 kcal 後期 737 kcal</div> <div>前期 26.1 g 後期 29.8 g</div> <div>前期 2 g 後期 2.5 g</div> <div>ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ とろふ とりにく かたくちいわし みそ</div> <div>にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい にら ねぎ えのきたけ しななく</div> <div>こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごま</div>	<div>16</div> <div>のりナッツあえ とりのねぎしおやき</div> <div><div>ごはん</div><div>スキーじる</div></div> <div>減塩献立</div> <div>ぎゅうにゅう</div> <div>前期 638 kcal 後期 752 kcal</div> <div>前期 31.1 g 後期 36.4 g</div> <div>前期 1.7 g 後期 2 g</div> <div>ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ とりにく</div> <div>ねぎ こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん</div> <div>こめ ごま さとう ごまあぶら アーモンド さつまいも</div> <div>減塩ポイント 梅の風味でおいしく減塩！</div>	<div>17</div> <div>になたれつきぶりかつ おちゃ</div> <div><div>チーズ</div><div>ごはん</div><div>ほうとうじる</div></div> <div>食育の日・旬を食べよう献立</div> <div>前期 621 kcal 後期 757 kcal</div> <div>前期 23.7 g 後期 28.2 g</div> <div>前期 2.1 g 後期 2.7 g</div> <div>ぶり あぶらあげ うちまめ みそ チーズ とりにく あつあげ</div> <div>たいな にんじん かぼちゃ はくさい ごぼう ねぎ しめじ</div> <div>こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう</div>					
		ドリンクタイム	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり	き	ドリンクタイム	エネルギー	たんぱく質
		あか	みどり	き	あか	みどり	き	あか	みどり	き	あか

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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 からご覧になれます。

学校給食週間がはじまります！

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1週間です。



『東京オリンピック応援給食！世界の五大陸の料理を味わおう』

2020年東京オリンピック開催まであと半年！オリンピックとは、4年に一度の世界的なスポーツの祭典で、シンボルの五輪マークは、五つの輪が繋がっています。この五つの輪は世界の五大陸を表し、世界の国々がオリンピックを通じて友好を深めようという願いが込められています。そこで、今年の給食週間では、世界の五大陸の料理を提供します。ぜひこの機会に、様々な国の料理や食文化に興味を持ち、理解を深めましょう。



①アフリカ(チュニジア献立)

チュニジアは、アフリカ大陸の北に位置し、ヨーロッパが近く地中海に面しています。

「ファラフェル」はチュニジアをはじめ、アフリカの様々な国の伝統的料理です。潰したひよこ豆にパセリやスパイスなどを加えて作ります。日本でいうコロッケのようなもので、現地ではピタパンにはさんで食べるそうです。「シホルバ」は、トマトを使って野菜や肉、魚などを煮込むスープで、チュニジアの家庭料理のひとつです。



②アメリカ(カナダ献立)

カナダは世界で2番目に広大な国土を持ち、アメリカ合衆国の北にあります。

カナダは魚介類がたくさんとれ、特に「サーモン」が有名です。焼いたり、燻製にしたり、シチューに入れたり、サーモンを使った料理が欠かさないそうです。また「メープルシロップ」もカナダの特産品で、お菓子だけでなく、料理の調味料としても使われます。給食では、メープルシロップを使って「メープルサーモン」を作ります。



③ヨーロッパ(ギリシャ献立)

ギリシャは、1896年に初めてオリンピックが開かれた国です。南ヨーロッパに位置し、夏は高温で乾燥する地中海性気候です。

「ケフテス」はギリシャでよく食べられているミートボールやミートローフなどの肉料理です。「レヴィシヤス」の「レヴィシヤ」はひよこ豆のことです。ギリシャでは、ひよこ豆やいんげん豆、レンズ豆などをスープやサラダで食べます。またレモンもよく使います。レモン風味のさっぱりとした「グreekサラダ」は、どんな味でしょうか。



④アジア(インド献立)

インドはアジア大陸にあり、人口は世界第二位の国です。文明が古く、歴史ある国です。

インドといえばカレーと思う人も多いでしょう。各家庭で何種類ものスパイスと、いろいろな材料で作られるカレーは、毎日食べても飽きないそうです。カレーは胃の働きをよくし、汗を出すので、とても暑いインドにはぴったりの料理です。またインド北部では、ナンなどのパンを主食にし、カレーを包んで食べます。給食では、スパイスの効いた「インド風カレー」をご飯にかけていただきます。



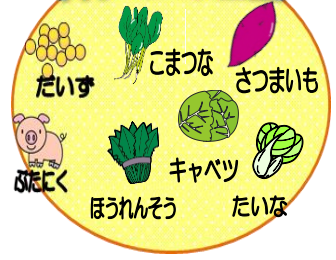
⑤オセアニア(オーストラリア献立)

オーストラリアは、広い国土と恵まれた天候で農業や畜産業が盛んな国です。日本と同じように、周りが海に囲まれているため、漁業も盛んです。

オーストラリアは移民が多く、多国籍な食文化があります。「バーベキュー」は、オーストラリアの文化と言えるほど、家族で楽しむ料理の一つです。また、「シーフード」が手に入りやすいこともあり、たくさん食べられています。給食ではイカや海藻を入れた「シーフードサラダ」と「チキンのバーベキューソース」が



1月の三条産品



		月		火		水		木		金	
学校給食週間 ～東京オリンピック応援給食！世界の五大陸の料理を味わおう～											
こんだて	20	ツナサラダ ファラフェル		フレンチサラダ メープルサーモン		グreekサラダ ケフテス		キャベツのサラダ かんきつくだもの		シーフードサラダ チキンのバーベキューソース	
	アフリカ(チュニジア献立)		アメリカ(カナダ献立)		ヨーロッパ(ギリシャ献立)		アジア(インド献立)		オセアニア(オーストラリア献立)		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		前期:なし後期:ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		前期:なし後期:ぎゅうにゅう		
	エネルギー 前期 582 kcal 後期 709 kcal		エネルギー 前期 658 kcal 後期 764 kcal		エネルギー 前期 522 kcal 後期 771 kcal		エネルギー 前期 755 kcal 後期 878 kcal		エネルギー 前期 719 kcal 後期 866 kcal		
たんばく質	前期 20.1 g 後期 23.8 g	前期 28.7 g 後期 33.5 g	前期 19.8 g 後期 30.3 g	前期 23.8 g 後期 26.6 g	前期 21.9 g 後期 26.1 g						
	前期 2.6 g 後期 3.2 g	前期 2.8 g 後期 3.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g	前期 2.7 g 後期 3.1 g						
	ぎゅうにゅう ツナ とりにく		ぎゅうにゅう さけ ベーコン あさり チーズ		後:ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ギリシャヨーグルト		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト		とりにく わかめ こんぶ のり レアチーズ ベーコン ギゅうにゅう なまクリーム いか		
	コーン たまねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん ビーマン セロリ トマト		にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン はくさい マッシュルーム		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ		たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり かんきつくだもの		りんご キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム		
	こめ ひよこめ じゃがいも でんぶ はんこ あぶら さとう オリーブゆ		こめ メープルシロップ あぶら じゃがいも バター こむぎ		こめ さとう あぶら こむぎ オリーブゆ じゃがいも ひよこめ		こめ ひよこめ じゃがいも あぶら こむぎ ノンエッグマヨネーズ		こめ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら		
こんだて	27	きりこんぶに だしまきたまご		なつとうのごさいあえ ししゃものなんばんづけ		ゆかりあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため		きりぼしだいこんのサラダ さばのみそに		チーズサラダ りんご	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		前期:なし後期:ぎゅうにゅう		
	エネルギー 前期 613 kcal 後期 721 kcal		エネルギー 前期 693 kcal 後期 827 kcal		エネルギー 前期 631 kcal 後期 747 kcal		エネルギー 前期 649 kcal 後期 771 kcal		エネルギー 前期 623 kcal 後期 711 kcal		
	たんばく質 前期 23.9 g 後期 27.5 g		たんばく質 前期 27.6 g 後期 33.1 g		たんばく質 前期 25.7 g 後期 29.5 g		たんばく質 前期 25.9 g 後期 30.3 g		たんばく質 前期 17.5 g 後期 19.5 g		
あか	前期 3.1 g 後期 3.5 g	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.5 g 後期 2 g	前期 3.1 g 後期 3.2 g						
	ぎゅうにゅう たまご こんぶ あぶらあげ うちまめ ぶたにく とうふ		ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ひじき とうふ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ		ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とりにく とうふ		ぶたにく なまクリーム とりにく チーズ		
	しそ にんじん ごぼう ほししいたけ はくさい ねぎ みずな えのきたけ		ねぎ にんじん のぎわなづけ たくあん しそのみづけ キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな		たけのこ たまねぎ いんげん まいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ こまつな だいこん ねぎ しめじ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ きぬさや ほししいたけ		たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト りんご キャベツ こまつな		
	こめ さとう あぶら		こめ でんぶ あぶら さとう ごま じゃがいも		こめ さとう あぶら でんぶ		こめ さとう あぶら さいも		こめ じゃがいも あぶら こむぎ		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



給食のお米は下田産コヒカリの七分搗き米を使用しています。

★エネルギー・たんばく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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](#) からご覧になれます。