

令和4年度

1月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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！

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。

今月の給食の予定

10日(火)

給食開始

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。



27日のりんご

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。

丈夫な体で寒さに負けない
体力をつけましょう

寒さに負けないために、
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 うめマヨあえ いちごジョア さけのやきつけ	11 ブロッコリーサラダ 牛乳 ソースメンチカツ *パンにはさんでたべよう	12 わかめのサラダ 牛乳 さつまいもどだいずのあげに みかん	13 きりぼしだいこんのごますあえ 牛乳 かみかみからあげ
エネルギー	前期 632 kcal 後期 842 kcal	前期 586 kcal 後期 719 kcal	前期 654 kcal 後期 796 kcal	前期 682 kcal 後期 837 kcal	前期 696 kcal 後期 823 kcal
たんぱく質	前期 20.5-31.6 g 後期 27.4-42.1 g	前期 26.9 g 後期 33.1 g	前期 25.3 g 後期 30.5 g	前期 26.4 g 後期 31.8 g	前期 27.9 g 後期 32.2 g
塩分	前期 2 g未満 後期 2.5 g未満	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 3 g 後期 3.8 g	前期 2.4 g 後期 2.9 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	いちごジョア さけ かまぼこ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず わかめ ツナ	ぎゅうにゅう とりにく どうふ あぶらあげ みそ
き	体のちやうしをとのえる食品	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん セリ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ かぼちゃ しめじ	しょうが にんにく はくさい もやし にんじん にら ねぎ はくさいキムチ みかん	しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん だいこん なめこ ねぎ
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ノンエッグマヨネーズ しらたまもち	こむぎパン あぶら さとう パンこ パター	こめこめん あぶら ごまあぶら さつまいも ごま かたくりこ さとう	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも
こんだて	16 チーズいりきりざい 牛乳 たまごやき	17 ごますあえ 牛乳 ししゃものなんばんソース	18 にな 牛乳 とうふハンバーグきのこあん	19 ゆかりあえ 牛乳 ぶりのごまけチャソース	20 いしかりじる 牛乳 ヨーグルト
エネルギー	前期 620 kcal 後期 728 kcal	前期 608 kcal 後期 710 kcal	前期 659 kcal 後期 794 kcal	前期 638 kcal 後期 763 kcal	前期 645 kcal 後期 758 kcal
たんぱく質	前期 28.2 g 後期 33.1 g	前期 25.8 g 後期 29.4 g	前期 27.6 g 後期 33.2 g	前期 25.9 g 後期 30 g	前期 28.6 g 後期 32.7 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 1.7 g 後期 2.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご なつとう チーズ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく どうふ ししゃも みそ	ぎゅうにゅう どうふ とりにく あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶり とりにく なたと ほうたて	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さけ みそ ヨーグルト
き	にんじん のぎわなづけ たくあん はくさい ねぎ えのきだけ しゅんぎく	しょうが ほうれんそう ねぎ もやし にんじん だいこん しいたけ ごぼう	えのきだけ しめじ しょうが たいなづけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ
き	こめ ごま あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも	こめ さとう かたくりこ あぶら さつまいも	こめ あぶら さとう パンこ ごま さといも	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも

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、カラーでご覧いただけます。



令和4年度

1月 きゅうしょくだより ②

大崎学園調理場
TEL (38) 31113
FAX (38) 31333

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。
「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、食へものに関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。



「そうだったのか! 給食クイズ100」

フレール館 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が、デザートにタルトも!

「男子★弁当部」

ポプラ物語館 イノウエミホコ(作)、東野さとの(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?



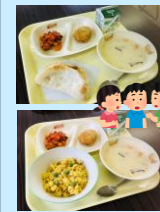
「ルルとララのごとタルト」

岩崎書店 あんびるやすこ(作・絵)
おもてなしの心をこめて、ちょっと気難しいもぐらさんにお菓子を作ります。はだしてもぐらさんは気に入ってくれるでしょうか。タルトの生地から、ルルとララがいろいろなお菓子をチャレンジします。



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」
- ・「米がへんしん!」
- ・「麦がへんしん!」
- ・「日本の食料②食料自給率」
- ・「学校でやってみよう!SDGs実践ナビ」

「ごまったさんのコロケ」

あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本颯子(絵)
ロングセラーのご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ね。



26日(木)「旬の野菜や地場産物を味わおう献立」

地場の旬のかぶや、季節の魚サバを使った献立です。



「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。普段は給食のほくろが、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登場する唯一の給食メニューが「さばのみそ煮」です。



「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」

講談社 真珠まりこ(作・絵)

「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引越ししたササ。賞味期限の早いものや見た目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。



未来を変えるレストラン

講談社 小林深雪(作)、めばち(イラスト)

☆☆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～」☆☆

	月	火	水	木	金	
こんだて	23 たくあんあえ さけのしおやき ごはん とんじる	24 ピビンバ(ナムル) ピビンバ(にくいため) いちごタルト *ごはんのせてたべよう むぎごはん チンゲンさいのたまごスープ	25 こんさいのラウトライユ やさしいコロケ カレーピラフ or フォカッチャ とうにゅうのクリームスープ	26 ごまつなのおかがあえ さばのみそに ごはん かぶのすましじる	27 かわつきりんご おからサラダ むぎごはん かわつきさいのカレー	
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	前期 592 kcal 後期 701 kcal	前期 699 kcal 後期 797 kcal	前期 714/592 kcal 後期 841/704 kcal	前期 612 kcal 後期 745 kcal	前期 718 kcal 後期 854 kcal	
たんぱく質	前期 29.7 g 後期 35 g	前期 26.4 g 後期 29.9 g	前期 24.1/24.5 g 後期 27.2/28.0 g	前期 27.9 g 後期 33.9 g	前期 22.6 g 後期 27.8 g	
塩分	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 28.9/26 g 後期 3.3/3.2 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 2.5 g 後期 3 g	
あかみどり	きゅうにゅう さけ こんぶ ぶたにく とうふ みそ	きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	きゅうにゅう ウィナー とりにく とうにゅう	きゅうにゅう さば みそ ツナ とうふ かまぼこ かつおぶし	きゅうにゅう ぶたにく ツナ	
き	キャベツ ほうれんそう にんじん たくあん だいこん ねぎ ごぼう	ぜんまい しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく きりしましいこん ほうれんそう もやし にんじん チンゲンさい えのきだけ	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん れんこん にんにく トマト しめじ ブロッコリー	こまつな キャベツ にんじん コーン かぶ まいたけ ほうれんそう ねぎ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ りんご	
こんだて	30 のりナッツあえ ぎんひらすのゆうあんやき ごはん ゆきみじる	31 しらたきのつるつるいため いかのかりんあげ ごはん しおちゃんこぶ〜スープ	もっかい!旬のおさかな通信 今月は「ぶり」 ぶりは成長によってワカシーイナダーフラサープ!と名前が変化し、80cm以上のものを「ぶり」と呼ばれます。漢字で「鱒」と書き、旧暦の師走の頃に脂がのまるため、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。			1月の三条産品 こめ さつまいも ごまつな キャベツ ぶたにく ほうれんそう
エネルギー	前期 622 kcal 後期 740 kcal	前期 603 kcal 後期 713 kcal				
たんぱく質	前期 28.2 g 後期 33.2 g	前期 26.6 g 後期 30.6 g				
塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g				
あかみどり	きゅうにゅう ぎんひらす かまぼこ ぶたにく のり	きゅうにゅう いか ベーコン とりにく なた				
き	にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ えのきだけ みずな	もやし にんじん こまつな コーン はくさい いら えのきだけ しいたけ ねぎ しょうが にんにく				
郷土料理紹介	「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。					
「煮菜」	秋に収穫した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。					

★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。

「まちやま」にはすてきな本がたくさんあります。まだ行ったことのない人は、ぜひおうちの人と行って見てね。

