



2020年

# 1月 きゅうしょくだより ①



嵐南学校給食共同調理場  
Tel (33) 8618  
Fax (33) 9031



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！



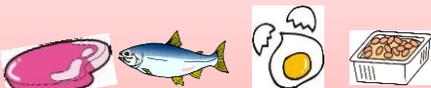
#### 食事以外でも…

○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。



### 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。

### 今月の予定

14日(火) 西鯉田小学校なし



### 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	<b>フレッシュ通信</b> 今月は「たい菜」です！ たい菜は、丈が長くても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、たい菜を塩漬にして保存し、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ね。 	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) ごはん しるもの ドリンクタイム 小基準630kcal / 中823kcal 小基準26.0g / 中34.0g 小基準2.0g未満 / 中2.5g未満	8 ごもくきんぴら メンチカツ ごはん あつあげのみそしる ドリンクタイム 小 582 kcal 中 852 kcal 小 18.7 g 中 29.3 g 小 1.9 g 中 2.4 g	9 こんぶあえ さわらのさいきょうやき ごはん しらたまそうじ お正月献立 ぎゅうにゅう 小 615 kcal 中 723 kcal 小 24.6 g 中 28.6 g 小 2.5 g 中 3.2 g	10 りんご ハムのマリネ むぎごはん れんこんカレー おちゃ ぶたにく だいず ハム れんこん にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン
ドリンクタイム			小:なし 中:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー			小 582 kcal 中 852 kcal	小 615 kcal 中 723 kcal	小 570 kcal 中 703 kcal
たんぱく質			小 18.7 g 中 29.3 g	小 24.6 g 中 28.6 g	小 15.9 g 中 19.5 g
塩分			小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.7 g 中 3.5 g
あか		体を成長させるものになる食品	⑥ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なまあげ みそ	ぎゅうにゅう さわら みそ こんぶ とりにく	ぶたにく だいず ハム
みどり		体のちょうしをととのえる食品	たまねぎ にんじん ごぼう つきこん いんげん こまつな ねぎ だいこん えのきたけ	きゅうり キャベツ にんじん たくあん だいこん しらたき こまつな ねぎ せり みつば	れんこん にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン
き		体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ごはん ごま しらたまもち	むぎごはん じゃがいも あぶら カレーール さとう
こんだて	13 <b>成人の日</b> 寒さに負けないように元気にね！ 	14 のりずあえ いかのしょうがやき ゆかりごはん スキーじる ぎゅうにゅう 小 620 kcal 中 727 kcal 小 29.3 g 中 34.1 g 小 2.9 g 中 3.3 g	15 れんこんのごまネーズあえ ししゃものいそべあげ2ほん ごはん いもにじる ぎゅうにゅう 小 698 kcal 中 831 kcal 小 25.3 g 中 29.7 g 小 2.1 g 中 2.4 g	16 はるさめサラダ あつあげのちゅうがいため ごはん なめこのスープ ぎゅうにゅう 小 607 kcal 中 712 kcal 小 23.8 g 中 27.6 g 小 2.3 g 中 2.8 g	17 19日 食育の日 にな ぶりカツ ごはん のっぺいじる 食育の日・旬を食べよう献立 小 546 kcal 中 715 kcal 小 20.9 g 中 25.5 g 小 2.9 g 中 3.5 g
ドリンクタイム		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー		小 620 kcal 中 727 kcal	小 698 kcal 中 831 kcal	小 607 kcal 中 712 kcal	小 546 kcal 中 715 kcal
たんぱく質		小 29.3 g 中 34.1 g	小 25.3 g 中 29.7 g	小 23.8 g 中 27.6 g	小 20.9 g 中 25.5 g
塩分		小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.5 g
あか		ぎゅうにゅう いか のり ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ とうふ	ぶり だいず あぶらあげ うちまめ みそ とりにく かまぼこ
みどり		ゆかり しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん つきこん ねぎ	れんこん キャベツ にんじん こまつな しらたき はくさい ねぎ	たまねぎ ピーマン パプリカ もやし コーン にんじん きゅうり はくさい なめこ こまつな	たいなしおづけ にんじん たけのこ しいたけ つきこん なめこ きぬさや
き		ごはん さつまいも	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	ごはん ごまあぶら さとう かたりに はるさめ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも

\*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。



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、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、五つの輪がつながっています。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まし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アフリカ大陸(チュニジア)

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アメリカ大陸(カナダ)

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ヨーロッパ大陸(ギリシャ)

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。「レヴィシアススープ」の「レヴィシア」はひよこ豆のことです。ギリシャでは、ひよこ豆やインゲン豆、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アジア大陸(インド)

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」をごはんにかけていただきます。



### ⑤オセアニア大陸(オーストラリア)

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。「パーベキュー」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「チキンのパーベキューソース」が登場します。



	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 ソナサラダ ファラフェル コーンライス シホルバ	21 コールスローサラダ メープルサーモン ごはん クラムチャウダー	22 グreekサラダ ケフテス2こ ギリシャヨーグルト ごはん レヴィシアススープ	23 みかん ブロッコリーのサラダ むぎごはん インドふうカレー	24 シーフードサラダ チキンのパーベキューソース ごはん パンプキンポタージュ
	アフリカ(チュニジア献立)		アメリカ(カナダ献立)		オセアニア(オーストラリア献立)
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 593 kcal 中 724 kcal	小 651 kcal 中 773 kcal	小 544 kcal 中 823 kcal	小 723 kcal 中 855 kcal	小 686 kcal 中 830 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 24.8 g	小 24.2 g 中 28.4 g	小 18.3 g 中 29.7 g	小 26.1 g 中 30.2 g	小 22.6 g 中 26.7 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ツナ とりにく コーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん ピーマン セロリ トマト	ぎゅうにゅう さけ ベーコン あさり キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい セロリ マッシュルーム パセリ	おぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ベーコン ヨーグルト キャベツ きゅうり たまねぎ パプリカ レモン にんじん コーン しめじ パセリ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー カリフラワー みかん	とりにく わかめ いか ベーコン ぎゅうにゅう チーズ りんご にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ
き	ごはん かたくりこ あぶら ひよこまめ じゃがいも オリーブゆ	ごはん シロップ あぶら じゃがいも バター ホワイトルウ	ごはん こむぎこ オリーブゆ さとう ひよこまめ じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ バター
こんだて	27 なつとうのごさいあえ しろみさかなのやくみソース ごはん こんさいのこじる	28 れんごんのきんぴら ハンバーグケチャップソース ごはん ほうれんそうのすましじる	29 ゆかりあえ ぶたにくのソースいため ごはん わかめのみそしる	30 きりほしたいごんのごまずあえ さばのみそに ごはん さわにわん	31 ごまつナムル スタミナレバー ごはん だいごんととうふのスープ
	本中コンクール献立		減塩献立		
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 679 kcal 中 804 kcal	小 672 kcal 中 810 kcal	小 605 kcal 中 716 kcal	小 639 kcal 中 759 kcal	小 573 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.8 g	小 26.2 g 中 31.3 g	小 24 g 中 27.9 g	小 24.1 g 中 27.7 g	小 23.2 g 中 27.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.7 g 中 1.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ホキ なつとう ひじき とうふ あぶらあげ だいず みそ ねぎ しょうが のぎわな しそのみ たくあん だいごん つきごん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず とうふ たまねぎ にんじん れんごん つきごん いんげん ほうれんそう えのきたけ きぬさや しらたき ねぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ れんごん いんげん エリンギ にんじん しょうが にんにく ゆかり キャベツ かぶ きゅうり ねぎ	ぎゅうにゅう さば みそ ハム ぶたにく きりほしたいごん キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう こまつな たけのこ しいたけ まいたけ	ぶたレバー ぶたにく ハム とうふ ぎゅうにゅう しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいごん ちんげんさい えのきたけ ねぎ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう さいと	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごはん さとう ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら せりー

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](#) からご覧になれます。