

令和4年度

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！

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。

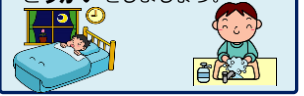
今月の給食の予定

- 10日(火) 西鯉田小、月岡小、本成寺中給食開始
- 11日(水) 井栗小、旭小、保内小、第四中給食開始
- 16日(月) 西鯉田小なし
- 23日(月) 井栗小5年6年なし
- 30日(月) 西鯉田小4年なし

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。



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
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) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	10 のりずあえ マーボーどんのぐ むぎごはん なめこスープ	11 うめマヨサラダ さけのやきづけ ごはん しらたまそうじ	12 ほうれんそうのごまあえ ししゃものなんばんソース ごはん さつまいものみそしる	13 ポテトサラダ だしまきたまご わかめごはん すきやきぶうに
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 520 kcal 中 614 kcal	小 594 kcal 中 720 kcal	小 647 kcal 中 765 kcal	小 677 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 20.5~31.6g 中 27.4~42.1g	小 21.6 g 中 24.6 g	小 26.5 g 中 33.6 g	小 23.6 g 中 27.8 g	小 29.8 g 中 34.6 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	ぶたひきにく とうふ みそ ツナのり きゅうにゆう	さけ かまぼこ ハム とりくぎゅうにゆう	ししゃも あぶらあげ みそ だいず きゅうにゆう	たまご ハム ぶたにく やきどうふ わかめ きゅうにゆう
き	体のちやうしをととのえる食品	もやし たまねぎ にんじん いらなめこ ほししいたけ ほうれんそう はくさい えのきだけ こまつな しょうが にんにく	きやべつ きゅうり うめし にんじん とうもろこし だいこん こまつな ねぎ ほししいたけ かぶ	たまねぎ ビーマン にんじん もやし きやべつ ほうれんそう だいこん はくさい しめじ ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ えのきだけ しゅんぎく
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ むぎ あぶら さとう かたくりに ごまあぶら	こめ しらたまもち ナンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごま さつまいも あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら ナンエッグマヨネーズ
こんだて	16 いそかあえ きんぴらどんのぐ ごはん いしかりなべ	17 かいそうサラダ とりのからあげ 乳卵不使用ミニアイス ごはん たまごスープ	18 にな とうふハンバーグわふうソース ごはん しおちゃんごぶ〜スープ	19 わかめサラダ ごさかなとおいものあげに こめこめん あんかけうどんのしる	20 ゆかりあえ 食育の日 たれつきプリフライ ごはん のっぺいじる
エネルギー	小 583 kcal 中 685 kcal	小 782 kcal 中 908 kcal	小 617 kcal 中 727 kcal	小 662 kcal 中 826 kcal	小 618 kcal 中 737 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.5 g	小 25.9 g 中 29.7 g	小 25 g 中 29 g	小 27.7 g 中 33.4 g	小 24.3 g 中 28.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あかみどり	ぶたにく かまぼこ のり とうふ さけ みそ きゅうにゆう	とりにく わかめ かまぼこ たまご きゅうにゆう	とうふハンバーグ あぶらあげ うちまめ みそ とりにく きゅうにゆう	ぶたにく なたと かたくちいわし だいず わかめ ハム きゅうにゆう	ぶりフライ とりにく かまぼこ きゅうにゆう
き	にんじん ごぼう ねぎ しょうが きりほしだいこん いんげん ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ	きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	しめじ たいなづけ にんじん いらなめこ えのきだけ ねぎ はくさい しょうが	たけのこ チンゲンサイ ねぎ きくらげ とうもろこし ほししいたけ	たけのこ ほししいたけ
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら かたくりに ごまあぶら さとう ごま デザート	こめ さとう かたくりに あぶら くるまふ	こめこめん かたくりに さつまいも あぶら さとう ごま	こめ あぶら さとう ごま 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4年度

1月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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、食と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。

「どうだったのか!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?



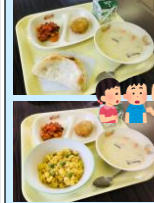
「ルルとララのごっこタルト」

岩崎書店 あんびるやすこ(作・絵)
おもてなしの心をこめて、ちょっと気難しなごっこさんにお菓子を作ります。はだしてごっこ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」、「フオカッチャ」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、内田莉紗子(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。自然の恵みいただく命、大切に作られた食への、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サ。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。



★☆☆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(にくい詰め) いちごタルト むぎごはん チンゲンサイのスープ	25 こんさいりラタトゥユ コロケ カレーピラフ or フオカッチャ とうにゅう クリームスープ	26 こまつなのおかかあえ 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 かわつき むぎごはん やさいカレー

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 右フオカッチャ)	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 551 kcal 中 652 kcal	小 670 kcal 中 777 kcal	小 702/601 kcal 中 833/682 kcal	小 622 kcal 中 732 kcal	小 687 kcal 中 819 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31.2 g	小 23.9 g 中 27.5 g	小 20.4/21.4 g 中 23.1/23.6 g	小 24 g 中 27.5 g	小 22 g 中 25.2 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 3.2/2.8 g 中 3.8/3.3 g	小 1.6 g 中 1.7 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	さけのしおやき ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン とうふ ぎゅうにゅう	コロケ ウィナー ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	さば みそ かつおぶし とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず おから ツナ ぎゅうにゅう
みどり	きやべつ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ	ぜんまい たけのこ ほししいたけ きりしだいこん ほうれんそう にんじん もやし チンゲンサイ にんにく	にんじん たまねぎ れんこん かぶ いんげん トマト セロリ しめじ ブロッコリー にんにく	こまつな きやべつ にんじん とうもろこし かぶ たまねぎ きぬさや ほししいたけ	にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし りんご しょうが にんにく
き	こめ ごま じゃがいも	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら デザート	カレーピラフまたはフオカッチャ あぶら さとう じゃがいも ホウワイトルウ	こめ さとう ごま	こめ むぎ あぶら さつまいも カレールウ

こんだて	30 コーンおひたし かますのさいきょうやき ごはん ゆきみじる
エネルギー	小 582 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.9 g
塩分	小 1.6 g 中 1.7 g
あか	かます みそ かつおぶし とりく ぎゅうにゅう
みどり	こまつな もやし とうもろこし だいこん にんじん えのきだけ ねぎ みずな
き	こめ さとう しらたまもち

こんだて	31 コールスローサラダ メンチカツ さんじょう ごむぎいり コッパパン ポトフ
エネルギー	小 578 kcal 中 764 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 29.7 g
塩分	小 2.7 g 中 3.6 g
あか	メンチカツ ウィナー ぎゅうにゅう
みどり	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ ブロッコリー
き	ごむぎパン あぶら じゃがいも

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1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「鱒」と書き、旧暦の師走の頃に脂がのるため、師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

郷土料理紹介 「のっぺ」

「煮菜」
秋に収穫し塩漬けにした葉(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。

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。

★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ね。