



2020年

1月 きゅうしょくだより ①



嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125



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**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、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

給食開始
【小学校】9日【中学校】8日

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、体の中から温めましょう

減塩ポイント「ぞうに」に、たくさんの季節の野菜を使っています。

	月	火	水	木	金																																																																								
こんだて	<p>青森県の「つがるにきた農業協同組合」から「りんご」をいただきました!!</p> <p>この取組は、果物消費量が減少している若い世代にもっと果物を食べてほしいという願いから始まったもので、今年で6年目になります。三条市の学校給食では、三条中央青果卸売市場を通じてりんごをいただいています。青森県で一番多く作られている「サンふじ」を、感謝の気持ちを込めていただきます。</p> <p>10日(金)に登場します!</p>	<p>フレッシュ通信</p> <p>今月は「たい菜」です!</p> <p>たい菜は、丈が長く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、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。</p>	<p>8</p> <p>かいそうサラダ わふうれんこんハンバーグ</p> <p>ごはん さといものみそしる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>-</td><td>kcal</td><td>中</td><td>816</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>-</td><td>g</td><td>中</td><td>32</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>-</td><td>g</td><td>中</td><td>3.1</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、こんぶ、のり、わかめ、ソナ、あぶらあげ、みそ、れんこん、たまねぎ、きやべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、だいこん、しめじ、ねぎ</p>	小	-	kcal	中	816	kcal	小	-	g	中	32	g	小	-	g	中	3.1	g	<p>9</p> <p>かぶのこんぶあえ さわらのざいきょうやき</p> <p>ごはん しらたまそうじ</p> <p>お正月献立・減塩献立</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>608</td><td>kcal</td><td>中</td><td>721</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>24.3</td><td>g</td><td>中</td><td>28.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>1.7</td><td>g</td><td>中</td><td>1.9</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう、さわら、こんぶ、とり、あぶらあげ、みそ</p>	小	608	kcal	中	721	kcal	小	24.3	g	中	28.3	g	小	1.7	g	中	1.9	g	<p>10</p> <p>りんご ハムのマリネ</p> <p>むぎごはん れんこんカレー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>560</td><td>kcal</td><td>中</td><td>700</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>15.6</td><td>g</td><td>中</td><td>20.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.5</td><td>g</td><td>中</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぶたにく、だいず、ハム</p>	小	560	kcal	中	700	kcal	小	15.6	g	中	20.3	g	小	2.5	g	中	2.9	g																		
小	-	kcal	中	816	kcal																																																																								
小	-	g	中	32	g																																																																								
小	-	g	中	3.1	g																																																																								
小	608	kcal	中	721	kcal																																																																								
小	24.3	g	中	28.3	g																																																																								
小	1.7	g	中	1.9	g																																																																								
小	560	kcal	中	700	kcal																																																																								
小	15.6	g	中	20.3	g																																																																								
小	2.5	g	中	2.9	g																																																																								
こんだて	<p>13 成人の日</p> <p>基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)</p> <p>ごはん しるもの</p>	<p>14</p> <p>こまつなのマヨあえ ししゃもいそべあげ</p> <p>ごはん いもにじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>736</td><td>kcal</td><td>中</td><td>847</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>26.4</td><td>g</td><td>中</td><td>29.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.2</td><td>g</td><td>中</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう、ししゃも、のり、ハム、ぶたにく、とうもろこし、あぶらあげ、みそ、ねぎ</p>	小	736	kcal	中	847	kcal	小	26.4	g	中	29.5	g	小	2.2	g	中	2.4	g	<p>15</p> <p>おかかあえ いかのしょうがやき</p> <p>ごはん ぼかぼかじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>587</td><td>kcal</td><td>中</td><td>710</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>29.2</td><td>g</td><td>中</td><td>35.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.5</td><td>g</td><td>中</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう、いか、かまぼこ、かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ねぎ</p>	小	587	kcal	中	710	kcal	小	29.2	g	中	35.8	g	小	2.5	g	中	2.8	g	<p>16</p> <p>はるさめサラダ あつあげのちゅうかいため</p> <p>ごはん なめこワンタンスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>639</td><td>kcal</td><td>中</td><td>753</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.1</td><td>g</td><td>中</td><td>28.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2</td><td>g</td><td>中</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、とり、なめこ</p>	小	639	kcal	中	753	kcal	小	25.1	g	中	28.9	g	小	2	g	中	2.5	g	<p>17</p> <p>19日 食育の日 になぶりカツ</p> <p>ごはん のっぺいじる</p> <p>食育の日・旬を食べよう献立</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>605</td><td>kcal</td><td>中</td><td>740</td><td>kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>20.9</td><td>g</td><td>中</td><td>25.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.2</td><td>g</td><td>中</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table> <p>ぶたにく、あぶらあげ、うちまめ、みそ、とり、かまぼこ、ぎゅうにゅう</p>	小	605	kcal	中	740	kcal	小	20.9	g	中	25.5	g	小	2.2	g	中	2.7	g
小	736	kcal	中	847	kcal																																																																								
小	26.4	g	中	29.5	g																																																																								
小	2.2	g	中	2.4	g																																																																								
小	587	kcal	中	710	kcal																																																																								
小	29.2	g	中	35.8	g																																																																								
小	2.5	g	中	2.8	g																																																																								
小	639	kcal	中	753	kcal																																																																								
小	25.1	g	中	28.9	g																																																																								
小	2	g	中	2.5	g																																																																								
小	605	kcal	中	740	kcal																																																																								
小	20.9	g	中	25.5	g																																																																								
小	2.2	g	中	2.7	g																																																																								
ドリンクタイム																																																																													
エネルギー																																																																													
たんぱく質																																																																													
塩分																																																																													
あか	体をせちようさせるものになる 食品	ぎゅうにゅう、ししゃも、のり、ハム、ぶたにく、とうもろこし、あぶらあげ、みそ、ねぎ	ぎゅうにゅう、いか、かまぼこ、かつおぶし、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、ねぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、みそ、とり、なめこ	ぶたにく、あぶらあげ、うちまめ、みそ、とり、かまぼこ、ぎゅうにゅう																																																																								
みどり	体のちようしをととのえる 食品	こまつな、きやべつ、にんじん、とうもろこし、はくさい、しめじ、ねぎ、ごぼう	しょうがもやし、こまつな、にんじん、とうもろこし、だいこん、はくさい、えのきたけ、かぐらなんばん	たまねぎ、ピーマン、きゅうりにんじん、きやべつ、とうもろこし、だいこん、しいたけ、にら、なめこ	たいな、にんじん、たけのこ、しいたけ、さやえんどう																																																																								
き	体をうごかすエネルギーのものになる 食品	こめ、あぶら、さといも、さとう、パンコ、ノンエッグマヨネーズ、かたくりこ	こめ、さといも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、はるさめ、ワンタン	こめ、あぶら、さといも、パンコ、さとう																																																																								

★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。



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、終戦後に、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もち、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。「シヨルバ」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、歴史がある国です。

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。



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。

カナダの代表的な食べ物といえば、国旗にも見られるメープル(かえで)のシロップ。トーストやパンケーキはもちろん、家庭ではソーセージや卵料理にもかけます。また、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と、サーモンを使った料理が欠かさないそうです。

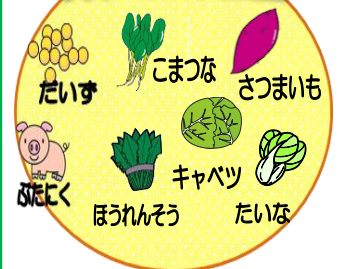


⑤オセアニア大陸(オーストラリア)

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。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」が登場します。



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!世界の五大大陸の料理を味わおう~					
こんだて	20	21	22	23	24
	ソナサラダ ファラフェル	みかん ブロッコリーサラダ	グreekサラダ ケフテス	コールスローサラダ サケフライ	シーフードサラダ チキンバーベキューソース
	コーンライス シヨルバ	むぎごはん インドカレー	ごはん レヴィシア スープ	ごはん クラム チャウダー	ごはん パンプキン ポタージュ
	アフリカ大陸(チュニジア)	アジア大陸(インド)	ヨーロッパ大陸(ギリシャ)	アメリカ大陸(カナダ)	オセアニア大陸(オーストラリア)
	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 618 kcal 中 733 kcal	小 724 kcal 中 858 kcal	小 535 kcal 中 770 kcal	小 760 kcal 中 908 kcal	小 587 kcal 中 719 kcal
たんぱく質	小 21 g 中 24.3 g	小 25.8 g 中 30 g	小 18.2 g 中 27.8 g	小 26.5 g 中 33.4 g	小 20.5 g 中 24.8 g
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう、ツナ、とりこ	ぎゅうにゅう、とりこ、だいず、ツナ	カッターチーズ、とりこ、ベーコン、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、さけ、あさり、ベーコン、なまクリーム、チーズ	とりこ、いわかめ、こんぶ、のり、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ
みどり	どうもろこし、たまねぎ、きゃべつ、きゅうり、にんじん、ピーマン、セロリ、トマト	たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、トマト、ブロッコリー、きゃべつ、どうもろこし、みかん	きゃべつ、きゅうり、たまねぎ、あかピーマン、レモン、にんじん、どうもろこし、しめじ	きゅうり、きゃべつ、にんじん、どうもろこし、マッシュルーム、たまねぎ、はくさい、パセリ	かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、トマト
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、パンこ、ひよこまめ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、ぶどう、ひよこまめ	こめ、パンこ、あぶら、さとう、じゃがいも	こめ、さとう、あぶら
こんだて	27	28	29	30	31
	れんこんきんぴら たまごやき	のりずあえ どりにくのレモンあえ	きりぼしだいこんナムル さばのカレーてりやき	ゆかりあえ ぶたにくのソースいため	なっとうのごさいあえ たらんやぐみソースかけ
	ごはん はくさいなべ	ごはん スキーじる	ごはん ちゅうか たまごスープ	ごはん わかめのみそじる	ごはん こんさいじる
	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	ぎゅうにゅう
	エネルギー	小 602 kcal 中 710 kcal	小 711 kcal 中 811 kcal	小 632 kcal 中 746 kcal	小 619 kcal 中 734 kcal
たんぱく質	小 14 g 中 27.8 g	小 28.9 g 中 31.3 g	小 27.5 g 中 31.9 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 24.9 g 中 29.5 g
塩分	小 2.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう、たまご、さつまあげ、ぶたにく、どうぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、ツナ、のり、ぶたにく、どうぶ、みそ	ぎゅうにゅう、さば、かまぼこ、どうぶ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、どうぶ、わかめ、みそ、うずまめ	ヨーグルト、たらん、なっとう、ひじき、あぶらあげ、みそ
みどり	れんこん、にんじん、さやいんげん、はくさい、しいたけ、ねぎ	レモン、こまつな、きゃべつ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	きりぼしだいこん、もやし、ほうれんそう、どうもろこし、たまねぎ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ	れんこん、エリンギ、にんじん、さやいんげん、かぶ、きゃべつ、きゅうり、ねぎ、あかし、トマト	ねぎ、しょうが、にんじん、もやし、こまつな、しそ、みょうろ、だいこん、しめじ、のざわな
き	こめ、あぶら、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、さとう、あぶら	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、じゃがいも、かたくりこ	こめ、あぶら、さとう、さといも、かたくりこ

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。