



令和4年度

# 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“種類”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。

### 今月の給食の予定

10日(火) 第一中給食開始  
11日(水) 嵐南小給食開始

#### 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**とうがいをししましょう。



#### 手洗いのポイント



手は石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふこう。

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 のりナッツあえ チーズタッカルビ ごはん なめこのスープ	11 うめマヨネーズサラダ さけのやきづけ ごはん しらたまそうじ お正月献立	12 きわかめのきんぴら だしまきたまご わかめごはん すきやきふうじ	13 ごまあえ ししゃものなはんづけ ごはん さつまいものみそしる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 - kcal 中 701 kcal	小 642 kcal 中 701 kcal	小 606 kcal 中 711 kcal	小 608 kcal 中 706 kcal
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 - g 中 29.2 g	小 26.4 g 中 29.1 g	小 26 g 中 30.2 g	小 20 g 中 23.1 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 - g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	きゅうりゆう とりにく チーズのり とろふ	きゅうりゆう さけ ハム かまぼこ とりにく	きゅうりゆう わかめ たまご あぶらあげ ぶたにく とろふ	きゅうりゆう ししゃも あぶらあげ みそ だいず
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ なめこ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うめ だいこん こまつな ねぎ しいたけ かぶ	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ えのきたけ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ
こんだて	16 ポテトサラダ きんぴらどんのぐ みかん ごはん ちゅうかになスープ	17 チーズいりフレンチサラダ メンチカツ さんじょうこむぎいり コッパパン ポトフ	18 きりぼしだいごんのサラダ あつあげいりホイコーロー ごはん もずくスープ	19 ゆかりあえ ぶりのおろしソース ごはん のっぺいじる	20 ナムル ピビンバのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん チンゲンサイスープ
エネルギー	小 637 kcal 中 741 kcal	小 572 kcal 中 705 kcal	小 576 kcal 中 688 kcal	小 603 kcal 中 721 kcal	小 573 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 22.2 g 中 25.7 g	小 23.9 g 中 28.9 g	小 23.7 g 中 28.2 g	小 23 g 中 26.6 g	小 23.5 g 中 27.9 g
塩分	小 3.1 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あかみどり	きゅうりゆう ぶたにく ハム とろふ	きゅうりゆう ぶたにく チーズ ハム ウィナー	きゅうりゆう ぶたにく あつあげ みそ とりにく もずく ベーコン とろふ	きゅうりゆう ぶり とりにく かまぼこ	きゅうりゆう ぶたにく ベーコン とろふ
き	にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん さやいんげん きゅうり たまねぎ とうもろこし たいな はくさい しいたけ みかん	キャベツ きゅうり にんじん セロリ たまねぎ ブロッコリー	キャベツ にんじん ピーマン きりぼしだいこん こまつな ねぎ しいたけ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん しそ たけのこ しいたけ さやえんどう	ぜんまい しいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ きくらげ えのきたけ たまねぎ

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 きゅうしょくたより ②

風南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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20日～26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」を覚えていませんか?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、食べ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!

### 20日(金)「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。

「男子★弁当部」ポプラ物語館  
イノウエミホコ(作)、東野さとし(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たか?



### 23日(月)「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。おかか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、ありがとうって残さないように食べましょう。



「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 小林深雪(作)、めばち(イラスト)

お母さんとケンカして、おばあちゃん家に出かけたサラ。賞味期限の早いものや見た目いい野菜を購入したり、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。



### 24日(火)「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 松久奨(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)、たまだまさお(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。



### 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。あなたの学級はどちら?



★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②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quette」

あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本颯子(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。

### 「べべんべんとう」教育画劇

さいとうしるぶ(作・絵)

お母さんが家族のために作るおべんとう。普段は給食のほかに、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勢揃いして、関西弁とともに登場します。べべんべんとうの中に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☆



	月	火	水	木	金
こんだて	23 りんご おからサラダ かわつぎ むぎごはん やさいの カレー	24 たくあんあえ さけのしおやき ごはん とんじる	25 こんさいのラトウユ コロquette カレーピラフ or フォカッチャ とうにゅう クリームスープ	26 こ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 わかめサラダ コンコンスナック こめこめん あんかけ うどんじる
☆☆☆ 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～」 ☆☆☆					
SDGsについて考えてみよう献立		給食が始まった頃の献立		旬の野菜や地場産物を味わおう献立	
エネルギー	小 707 kcal 中 843 kcal	小 556 kcal 中 663 kcal	小 694/589 kcal 中 859/704 kcal	小 594 kcal 中 721 kcal	小 637 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 21.9 g 中 31 g	小 26.4 g 中 31 g	小 19.8/20.5 g 中 23.1/25.2 g	小 24.7 g 中 29.8 g	小 25.1 g 中 30.4 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3.5/2.5 g 中 4.0/2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたいず おから とりにく	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ベーコン とりにゅう	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 だいたいず あおのり わかめ ハム
みどり	にんじん たまねぎ りんご キャベツ とうもろこし	キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ	にんじん たまねぎ かぶ れんこん さやいんげん トマト セロリ しめじ フロッコリー	こまつな キャベツ にんじん かぶ たまねぎ しいたけ きやえんどう	にんじん ほうさい チンゲンサイ ねぎ きくらげ しいたけ ごぼう れんこん きゅうり キャベツ
き	ごはん むぎ さつまいも ルウ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも	ごはん フォカッチャ じゃがいも あぶら さとう	ごはん さとう ごま	こめこめん かたくりこ さつまいも あぶら
こんだて	30 にな とうふハンバーグわふうソース ごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ	31 ほうれんそうとコンのおひたし ぎんヒラスのゆうあんやき ごはん ゆきみじる	もも!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→ワラサープリと名前が変化し、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。		
エネルギー	小 563 kcal 中 663 kcal	小 541 kcal 中 640 kcal			
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.5 g	小 31.7 g 中 37.7 g			
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 1.4 g 中 1.8 g			
あか	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ うちまめ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぎんヒラス かつおぶし とりにく			
みどり	たいな にんじん キャベツ にら えのきたけ ねぎ	ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな			
き	ごはん さとう かたくりこ あぶら くるまふ	ごはん さとう しらたまち			
郷土料理紹介 「のっぺ」 「煮菜」 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て、「のっぺい汁」として登場します。					
1月の三条産品 こめ さつまいも キャベツ ごまぼう ぶたにく ほうれんそう					

★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。

「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、ぜひおうちの人と行ってね。

