



2020年

1月 きゅうしょくだより ①



栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084



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

- 8日(水)大面小・栄中給食開始
- 9日(木)栄中央小・栄北小給食開始
栄北小5年なし
- 27日(月)栄北小なし
- 31日(金)栄中央小5年なし

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	<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、丈が長くて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 ごもくきんぴら まつかぜやき</p> <p>ごはん あつあげのみそしる</p> <p>中のみぎゅうにゅう</p>	<p>9 こんぶあえ さわらのさいきょうやき</p> <p>ごはん しらたまそうじ</p> <p>お正月献立 ぎゅうにゅう</p>	<p>10 りんご ハムのマリネ</p> <p>むぎごはん れんこんカレー</p>
ドリンクタイム			小 547 kcal 中 809 kcal	小 626 kcal 中 738 kcal	小 596 kcal 中 730 kcal
エネルギー			小 21.2 g 中 32.6 g	小 26.5 g 中 29.8 g	小 16.6 g 中 20.1 g
たんぱく質			小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g
塩分					
あか			ぶたにく、とり、みそ、あぶらあげ あつあげ、中のみぎゅうにゅう たまねぎ、ねぎ、にんじん	さわら、みそ、こんぶ あぶらあげ、とり、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず ぎゅうにゅう、ハム
みどり			ごぼう、いんげん、だいこん こまつな、えのきたけ	かぶ、きゅうり、にんじん キャベツ、たくあん、だいこん はくさい、せり、ねぎ、みつば	れんこん、にんじん、たまねぎ キャベツ、きゅうり コーン、りんご
き			こめ、パンコ、ごま じゃがいも、さとう、あぶら	こめ、ごま しらたまもち	こめ、むぎ、じゃがいも あぶら、さとう
こんだて	<p>成人の日</p>	<p>14 のりずあえ いかにしょうがやき</p> <p>ゆかりごはん スキーじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>15 れんこんのごまネーズあえ ししゃものいそあげ</p> <p>ごはん いもにじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>16 はるさめサラダ あつあげのちゅうかいため</p> <p>ごはん たまごなめこのスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	<p>17 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>
ドリンクタイム			小 618 kcal 中 725 kcal	小 623 kcal 中 734 kcal	小 570 kcal 中 716 kcal
エネルギー			小 30.2 g 中 35 g	小 24.7 g 中 28.5 g	小 18.6 g 中 23 g
たんぱく質			小 2.8 g 中 3.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.7 g
塩分					
あか			いか、とり、のり、ぶたにく どうふ、みそ、ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく みそ、たまご、ぎゅうにゅう	ぶり、うちまめ、あぶらあげ みそ、とり
みどり			こまつな、もやし にんじん、だいこん ねぎ、ごぼう	たまねぎ、パプリカ、きゅうり にんじん、もやし、コーン、なめこ だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	たいな、にんじん きぬさや、たけのこ だいこん、ごぼう
き			こめ、さとう さつまいも	こめ、あぶら、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ、さといも	こめ、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。給食に感謝をしたり、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、五つの輪が繋がっています。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。




<p>①アフリカ(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。</p> 	<p>②アメリカ(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。</p> 	<p>③ヨーロッパ(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。「レヴィシヤスー」の「レヴィシヤ」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。</p> 
--	--	--

④アジア(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(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。



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!世界の五大陸の料理を味わおう~					
こんだて	20	21	22	23	24
	ツナサラダ ファラフェル コーンライス シヨルバ アフリカ(チュニジア)	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 アメリカ(カナダ)	グreekサラダ ケフテス ギリシャヨーグルト ごはん レヴィシヤ スープ ヨーロッパ(ギリシャ)	みかん フロッコリーのサラダ むぎごはん インドふう カレー アジア(インド)	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 オセアニア(オーストラリア)
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 593 kcal 中 735 kcal	小 685 kcal 中 807 kcal	小 568 kcal 中 837 kcal	小 703 kcal 中 837 kcal	小 618 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 21.2 g 中 25 g	小 28.3 g 中 33.6 g	小 22.4 g 中 34.2 g	小 25.2 g 中 29.4 g	小 20.2 g 中 24.4 g
塩分	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あかみどり	ツナ、とりこ ぎゅうにゅう コーン、キャベツ、もやし きゅうり、にんじん、トマト たまねぎ、ピーマン、セロリー	さけ、あさり、ベーコン なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう たまねぎ、りんご、キャベツ にんじん、きゅうり、コーン	ぶたにく、チーズ、ベーコン ヨーグルト、中のみぎゅうにゅう 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、ぶなしめじ、いちご	とりこ、ヨーグルト ぎゅうにゅう にんじん、セロリー、たまねぎ トマト、りんご、フロッコリー カリフラワー、キャベツ、コーン	とりこ、いか、わかめ ベーコン、なまクリーム、ぎゅうにゅう りんご、レモン、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ かぼちゃ、マッシュルーム
き	こめ、あぶら、さとう、ひよこまめ じゃがいも、オリーブオイル	こめ、メープルシロップ あぶら、さとう、じゃがいも、バター	こめ、さとう、ひよこまめ じゃがいも、オリーブオイル	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら	こめ、さとう ごまあぶら、あぶら
こんだて	27	28	29	30	31
	なつとうのございあえ しろみざかなのやくみソース ごはん こんさいの こじる	れんこんのきんぴら だしまきたまご ごはん はくさいなべ	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	きりほだいのこんごまずあえ さばのみそに ごはん さわにわん 減塩献立	こまつナムル スタミナレバー チーズ ごはん だいこんと とうふの スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 654 kcal 中 771 kcal	小 600 kcal 中 711 kcal	小 605 kcal 中 717 kcal	小 625 kcal 中 743 kcal	小 599 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.9 g	小 22.6 g 中 26.1 g	小 24.1 g 中 27.9 g	小 22.8 g 中 26.5 g	小 25.4 g 中 30.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あかみどり	ほき、なつとう、ひじき、だいず あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たまご、ぶたにく とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、みそ とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	さば、ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく、レバー ハム、とうふ、チーズ にんじん、もやし こまつな、だいこん チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ
き	こめ、さとう、さいとも あぶら、ごまあぶら	こめ、あぶら さとう	こめ、さとう、あぶら かたくりこ、じゃがいも	こめ、さとう ごま、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、あぶら ごま、さとう、ごまあぶら

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。