

令和4年度

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。どうぞよろしく願いいたします。

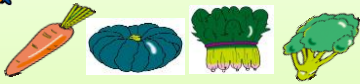
寒さに負けない食事をしよう

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。

今月の給食の予定

10日(火)
大面小・栄中 給食開始

11日(水)
栄中央小・栄北小 給食開始



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) 牛乳	10 さつまいもサラダ とりにくのてりやき 牛乳	11 フレンチサラダ ウインナーケチャップソース 牛乳	12 になます かますのさいきょうやき 牛乳	13 わかめサラダ さつまいもとだいずのあげに 牛乳
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 626 kcal 中 725 kcal	小 562 kcal 中 707 kcal	小 600 kcal 中 711 kcal	小 656 kcal 中 814 kcal
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 23.5 g 中 26.7 g	小 23 g 中 27.9 g	小 26 g 中 30.5 g	小 26.1 g 中 31.3 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 3.3 g 中 3.8 g	小 3.5 g 中 4.3 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品	とりにく、ハム、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう キャベツ、きゅうり	ウインナー、ベーコン ぎゅうにゅう	かます、みそ、あぶらあげ うちまめ、とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム わかめ、ぎゅうにゅう
き	体のちやうしをととのえる食品	なめこ、にんじん、たまねぎ こまつな、えのきたけ	にんじん、きゅうり キャベツ、コーン たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ	にんじん、だいこん かぶ、ねぎ はくさい	にんじん、はくさい、こまつな ねぎ、たけのこ、ぶなしめじ きゅうり、キャベツ、コーン
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ、さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こむぎパン、さとう あぶら、じゃがいも	こめ、さとう しらたまもち	こめこめん、かたりに、ごま さつまいも、あぶら、さとう
こんだて	16 いそマヨあえ きんぴらどんのぐ 牛乳	17 ひじきとツナのいために とうふハンバーグきのソース 牛乳	18 きりざい だしまきたまご 牛乳	19 ゆかりあえ ぶりカツ 牛乳	20 ブロッコリーのサラダ チリコンカーネ 牛乳
エネルギー	小 637 kcal 中 754 kcal	小 585 kcal 中 691 kcal	小 615 kcal 中 725 kcal	小 606 kcal 中 734 kcal	小 677 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 32 g	小 24 g 中 27.6 g	小 25.3 g 中 29.5 g	小 20.6 g 中 23.9 g	小 30.6 g 中 35.6 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あかみどり	ぶたにく、とりにく、とうふ、だいず あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ツナ、ひじき、とうふ とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、なっとう、とうふ とりにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶり ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、だいず わかめ、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう
き	にんじん、ごぼう、たけのこ、ねぎ まいたけ、いんげん、ほうれんそう キャベツ、コーン、だいこん、はくさい	ぶなしめじ、えのきたけ にんじん、いんげん、はくさい こまつな、ねぎ、まいたけ	にんじん、こまつな、もやし のざわな、たくあん、ねぎ ごぼう、だいこん	にんじん、きゅうり キャベツ、だいこん ぶなしめじ、たけのこ	たまねぎ、にんじん、はくさい ブロッコリー、キャベツ コーン、えのきたけ、いんげん
き	こめ、あぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも	こめ、さとう、かたりに あぶら、くるまふ	こめ、さとう ごま、さつまいも	こめ、あぶら、パンこ こむぎこ、さとう、さいも	こめ、あぶら かたりに

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

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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、食への関心の本がまだまだたくさんあります。そこで、今年の給食週間は「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てもいいかも。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?

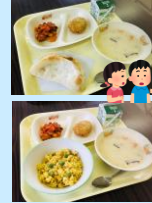


「ルルとララのごとタルト」
岩崎書店 あんびるやすこ(作・絵)
おもてなしの心をこめて、ちょっと気難しなごくらさんにお菓子を作ります。はだしてごくらさんは気に入ってくれるでしょうか。タルトの生地から、ルルとララがいろいろなお菓子をチャレンジします。



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。あなたの学級はどっち?



★セレクトの関連図書はこちら★

- ・「すかたを変える食べ物」◎米がへんしん! ◎麦がへんしん!
学研出版 香西みどり(監修)
- ・「日本の食料◎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)

「ごまっさんのコロケ」

あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本楓子(絵)
ロングセラーのごまっさんシリーズです。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軽快な関西弁とともに登場します。ベベ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」

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、おばあちゃん家へ家出をしたサラ。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。



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)

	月	火	水	木	金	
☆☆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～」☆☆						
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(にくいため) いちごタルト*ごはんのせてたべよう ごはん チンゲンサイのスープ	25 ごんさいりらラドク コロケ カレーピラフ or フォカッチャ どうにゅうクリームスープ	26 ごまっなごまっすあえ さばのみそに ごはん かぶのすましじる	27 りんご おからサラダ むぎごはん かわつきやさいのカレー	
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 右フォカッチャ)	
エネルギー	小 589 kcal 中 700 kcal	小 659 kcal 中 757 kcal	小 726/596 kcal 中 863/708 kcal	小 592 kcal 中 704 kcal	小 691 kcal 中 822 kcal	
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.5 g	小 23.9 g 中 27.1 g	小 22.4/21.9 g 中 25.2/24.8 g	小 21.5 g 中 25.2 g	小 19.8 g 中 22.4 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 3.1/2.7 g 中 3.6/3.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.5 g	
あか	さけ、とうふ、ぶたにく	ぶたにく、とうふ	ウィンナー、ベーコン	さば、わかめ、みそ	ぶたにく、おから	
みどり	みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうにゅう、ぎゅうにゅう	とりこ、とうふ、ぎゅうにゅう	ハム、だいず、ぎゅうにゅう	
き	きゅうり、キャベツ	ぜんまい、たけのこ、たまねぎ、にんじん	にんじん、たまねぎ、かぶ	にんじん、キャベツ	にんじん、たまねぎ	
き	にんじん、たくあん	もやし、ほうれんそう、きりぼしだいこん	れんこん、トマト	ごまっな、たまねぎ	キャベツ、きゅうり	
き	だいこん、ごぼう、ねぎ	だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、えのきたけ	ぶなめしじ	かぶ、えのきたけ	コーン、りんご	
き	ごめ、ごま	ごめ、あぶら、さとう	ごめ、フォカッチャ	ごめ、さとう	ごめ、おおもむぎ、さつまいも	
き	じゃがいも	ごま、ごまあぶら、デザート	あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ	ごまあぶら、ごま	あぶら、ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	30 ちゅうかサラダ あつあげのみそいため ごはん ワンタンスープ	31 ほうれんそうのごまあえ しろみざがなのやくみソース ごはん ぶゆやさいのみそじる	もっちゃん 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→ぶりと呼び名が変化し、80cm以上のものを「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。			1月の三条産品 こめ さつまいも ごま かわつき キャベツ ぶたにく ほうれんそう
エネルギー	小 597 kcal 中 700 kcal	小 608 kcal 中 719 kcal				
たんぱく質	小 26 g 中 29.9 g	小 24.3 g 中 28 g				
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g				
あか	あつあげ、ぶたにく、みそ	ホキ、とうふ、あぶらあげ				
みどり	わかめ、とりこ、ぎゅうにゅう	みそ、ぎゅうにゅう				
き	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ねぎ、にんじん、キャベツ				
き	ごまっな、もやし、コーン	ほうれんそう、もやし、はくさい				
き	キャベツ、ねぎ、メンマ	だいこん、かぶ、えのきたけ				
き	ごめ、ごまあぶら、さとう	ごめ、かたくりこ、あぶら、パンこ				
き	かたくりこ、ごま、ワンタンのかわ	こむぎこ、さとう、ごま、さつまいも				

★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。

「まちやま」にはすぐさま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。

