



2020年

1月 きゅうしょくだより ①



下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615



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。

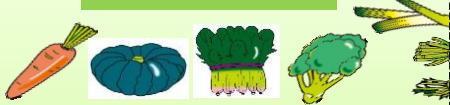


寒さに負けない食事をしよう

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！



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。

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。



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>16日は、森町小学校の給食委員会が考えた献立です。</p> <p>全校児童と先生の投票により、「ハッピーこんだて」に決まりました。</p> <p>みんなが好きそうなものを集めました。食欲がわくように、味付きのごはんで、カレーピラフにしました。ハンバーグは味が濃いおかずなので、さっぱりとした春雨サラダを考えてくれました。</p> <p>どれも美味しく、食べたらハッピーになれる献立ですね！味わっていただきますよ。</p> <p>来月は下田中学校です。お楽しみに！</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>じゃがいものきんぴら 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> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>595 kcal</td><td>中</td><td>727 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>23.2 g</td><td>中</td><td>27.9 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.9 g</td><td>中</td><td>3.2 g</td></tr> </table> <p>中のみぎゅうにゅう ぶたにく とりこ きつまあげ あつあげ みそ たまねぎ ねぎ にんじん いんげん だいこん こまつな</p>	小	595 kcal	中	727 kcal	小	23.2 g	中	27.9 g	小	2.9 g	中	3.2 g	<p>9</p> <p>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</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>596 kcal</td><td>中</td><td>691 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>26.3 g</td><td>中</td><td>28.9 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.2 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう さわら こんぶ あぶらあげ</p>	小	596 kcal	中	691 kcal	小	26.3 g	中	28.9 g	小	2.2 g	中	2.5 g	<p>10</p> <p>りんご ハムとチーズのサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>579 kcal</td><td>中</td><td>737 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>14.8 g</td><td>中</td><td>18.7 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>3.0 g</td><td>中</td><td>3.5 g</td></tr> </table> <p>ぶたにく ハム チーズ だいず</p>	小	579 kcal	中	737 kcal	小	14.8 g	中	18.7 g	小	3.0 g	中	3.5 g												
小	595 kcal	中	727 kcal																																																		
小	23.2 g	中	27.9 g																																																		
小	2.9 g	中	3.2 g																																																		
小	596 kcal	中	691 kcal																																																		
小	26.3 g	中	28.9 g																																																		
小	2.2 g	中	2.5 g																																																		
小	579 kcal	中	737 kcal																																																		
小	14.8 g	中	18.7 g																																																		
小	3.0 g	中	3.5 g																																																		
こんだて	<p>今月の予定</p> <p>8日(水)笹岡小 下田中 給食開始</p> <p>9日(木)長沢小 大浦小 給食開始 森町小 飯田小</p> <p>22日(水)森町小なし 27日(月)大浦小なし 森町小なし 31日(金)長沢小3・4・5・6年 なし</p>	<p>14</p> <p>のりずあえ いかのしょうがやき</p> <p>ごはん スキーじる</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>583 kcal</td><td>中</td><td>700 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>25.6 g</td><td>中</td><td>30.8 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>2.8 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう いか ツナのり ぶたにく とうふ みそ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ</p>	小	583 kcal	中	700 kcal	小	25.6 g	中	30.8 g	小	2.3 g	中	2.8 g	<p>15</p> <p>れんこんのごまネーズあえ 七しゃものいそべフライ</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>726 kcal</td><td>中</td><td>870 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>29.6 g</td><td>中</td><td>36.3 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.1 g</td><td>中</td><td>2.5 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ししゃも とうふ ぶたにく ごはん れんこん きゃべつ にんじん こまつな はくさい ねぎ</p>	小	726 kcal	中	870 kcal	小	29.6 g	中	36.3 g	小	2.1 g	中	2.5 g	<p>16</p> <p>はるさめサラダ ハンバーグケチャップソース カレーピラフ</p> <p>ごはん コンソメスープ</p> <p>森町小リクエスト献立</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>735 kcal</td><td>中</td><td>888 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>27.0 g</td><td>中</td><td>32.1 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.8 g</td><td>中</td><td>3.0 g</td></tr> </table> <p>ぎゅうにゅう ハンバーグ ウィナー</p>	小	735 kcal	中	888 kcal	小	27.0 g	中	32.1 g	小	2.8 g	中	3.0 g	<p>17</p> <p>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>574 kcal</td><td>中</td><td>720 kcal</td></tr> <tr><td>小</td><td>19.5 g</td><td>中</td><td>24.6 g</td></tr> <tr><td>小</td><td>2.3 g</td><td>中</td><td>3.0 g</td></tr> </table> <p>ぶり うちまめ あぶらあげ とりこ かまぼこ みそ</p>	小	574 kcal	中	720 kcal	小	19.5 g	中	24.6 g	小	2.3 g	中	3.0 g
小	583 kcal	中	700 kcal																																																		
小	25.6 g	中	30.8 g																																																		
小	2.3 g	中	2.8 g																																																		
小	726 kcal	中	870 kcal																																																		
小	29.6 g	中	36.3 g																																																		
小	2.1 g	中	2.5 g																																																		
小	735 kcal	中	888 kcal																																																		
小	27.0 g	中	32.1 g																																																		
小	2.8 g	中	3.0 g																																																		
小	574 kcal	中	720 kcal																																																		
小	19.5 g	中	24.6 g																																																		
小	2.3 g	中	3.0 g																																																		

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まし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(チュニジア献立) 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(カナダ献立) 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(ギリシャ献立) 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。「レヴィンシアスープ」の「レヴィンシア」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。</p> 
--	--	---

④アジア(インド献立)
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」をご飯にかけていただきます。



⑤オセアニア(オーストラリア献立)
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。「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



だいず、ごまつな、さつまいも、キャベツ、ほうれんそう、たいな

	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 ソナサラダ ファラフェル コーンライス シヨルバ アフリカ(チュニジア献立)	21 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(カナダ献立)	22 グreekサラダ ケフテス ギリシャヨーグルト ごはん レヴィンシアスープ ヨーロッパ(ギリシャ献立)	23 みかん ブ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(インド献立)	24 シーフードサラダ チキンのバーベキューソース アニマルチーズ ごはん パンプキンポタージュ オセアニア(オーストラリア献立)
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 648 kcal 中 810 kcal	小 586 kcal 中 825 kcal	小 723 kcal 中 875 kcal	小 648 kcal 中 793 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 25.0 g	小 28.3 g 中 33.6 g	小 20.0 g 中 35.2 g	小 22.6 g 中 27.2 g	小 22.5 g 中 28.0 g
塩分	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ファラフェル ツナ とりにく	ぎゅうにゅう メープルサーモン あさり ベーコン チーズ	中のみぎゅうにゅう キリシャヨーグルト とりにく ベーコン ケフテス カッテージチーズ ひよこまめ きゃべつ きゅうり たまねぎ あかピーマン レモンじり コーン ぶなしめじ	ぎゅうにゅう とりにく ツな だいず ヨーグルト	レアチーズ とりにく いか わかめ かいそう ベーコン ぎゅうにゅう きゃべつ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム りんごピューレ レモンかじゅう
き	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう なまクリーム ホワイトルウ じゃがいも	こめ あぶら じゃがいも	こめ あぶら カレールウ	こめ あぶら さとう ホワイトルウ ごまあぶら
こんだて	27 なつとうのごさいあえ しろみざかなのやくみソース ごはん こんさいのこじる	28 れんこんのきんぴら だしまきたまご わかめごはん はくさいなべ	29 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	30 きりほしだいこんのごますあえ さばのみそに ごはん さわにわん 減塩献立	31 ごまつナムル ミルクゼリー スタミナレバー 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 605 kcal 中 730 kcal	小 600 kcal 中 719 kcal	小 656 kcal 中 782 kcal	小 686 kcal 中 812 kcal	小 604 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 25.0 g 中 30.1 g	小 26.3 g 中 30.7 g	小 25.5 g 中 29.9 g	小 26.5 g 中 31.1 g	小 23.6 g 中 28.5 g
塩分	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.0 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ホキ なつとう ひじき あぶらあげ だいずペースト みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご きつたまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さば ハム いかたまご ぶたにく	ぶたにく ぶたレバー ハム とうふ ミルクゼリー
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さいいも	こめ あぶら さとう しらたき つきこ	こめ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	こめ さとう ごま ごまあぶら しらたき	こめ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも 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。