

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“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) 全学校給食開始
- 23日(月) 大浦小なし
- 森町小5・6年なし
- 24日(火) 長沢小5・6年なし
- 25日(水) 笹岡小5年なし
- 27日(金) 長沢小3~6年なし
- 30日(月) 森町小なし

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。



27日のりんご

27日(金)のりんごは、青森県「JAつがるにきた」から寄付していただいたものです。「三条中央青果卸売市場」を通じて、三条市の学校給食へ提供していただくのも、これで9年目になります。青森県はりんごの生産量日本一。全国84万トンのうち54万トンが青森県産。その中でも、生産量日本一をほこる「サンふじ」を給食でいただきます。太陽をたっぷり浴び、甘みの多いりんご。感謝の気持ちをもって、いただきます。

リクエスト献立が登場します！

1月19日は、飯田小学校のみなさんが考えた献立です。委員会で献立を考え、全校投票で決定した献立です。さわにわんには、具材がたっぷりです。たっぷりのお汁で寒い冬をのりきりましょう。
2月は下田中学校です。お楽しみに。



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) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	10 あげじゃこサラダ 牛乳 チリコンカーネ コーンライス はくさいスープ *コーンライスにかけてたべよう	11 コールスローサラダ 牛乳 メンチカツソースかけ *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり まるパンよこスライス ポトフ	12 わかめサラダ 牛乳 ぎょうざ2こ こめこめん マーボーどうふスープ	13 みかん うめマヨサラダ 牛乳 とりのてりやき ごはん ななくさじる お正月献立
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 635 kcal 中 790 kcal	小 600 kcal 中 791 kcal	小 632 kcal 中 846 kcal	小 639 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 20.5~31.6 g 中 27.4~42.1 g	小 23.8 g 中 28.9 g	小 27.5 g 中 33.7 g	小 26.3 g 中 34.4 g	小 25.3 g 中 32.5 g
塩分	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.1 g
あかみどり	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをとのえる食品	ぎゅうにゅう ぶたにく たいず チーズ ちりめんじゃこ ウインナー とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう きやべつ はくさい しめじ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン チーズ にんじん きゅうり きやべつ とうもろこし セロリー たまねぎ プロッコリー しめじ さやいんげん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ わかめ かまぼこ にんじん チンゲンサイ メンマ ネギ にら しいたけ きゅうり もやし	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ほうれんそう きやべつ にんじん うめ だいこん はくさい せり みつば かぶ ねぎ みかん
き	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ あぶら さとう じゃがいも	こむぎパン あぶら さとう じゃがいも パンこ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ
こんだて	16 いそかあえ 牛乳 とうふハンバーグオニオンソース ごはん しおちゃんこ ぶ〜スープ	17 おかかチーズサラダ 牛乳 ぶたにくのごまみそいため ごはん じゃがいも だんごじる	18 しらたきのツルツルいため 牛乳 カマスのさいきょうやき ごはん あつあげと ごまつなの みそしる	19 のりずあえ 牛乳 とりのからあげ コンソメ ライス さわにわん	20 ゆかりあえ 牛乳 たれつきぶりカツ ごはん のっぺいじる
エネルギー	小 642 kcal 中 791 kcal	小 656 kcal 中 767 kcal	小 623 kcal 中 752 kcal	小 651 kcal 中 805 kcal	小 623 kcal 中 807 kcal
たんぱく質	小 31.5 g 中 39.8 g	小 29.5 g 中 33.9 g	小 28.7 g 中 36 g	小 27.3 g 中 32.5 g	小 24.6 g 中 33.3 g
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とうふ とりにく のり たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし とうもろこし きやべつ にら ねぎ えのき	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ とりにく かつおぶし かまぼこ あぶらあげ にんじん たまねぎ もやし さやいんげん だいこん きやべつ えのき ごぼう ねぎ ほうれんそう	ぎゅうにゅう カマス みそ ぶたにく なまあげ もやし きやべつ にんじん ごまつな ねぎ えのき	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり ぶたにく かまぼこ ほうれんそう きやべつ もやし にんじん ごぼう えのき だいこん きぬさや	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ ぶり きやべつ きゅうり だいこん にんじん とうもろこし しそ たけのこ しいたけ きぬさや
き	こめ さとう かたくりこ くるまふ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも	こめ かたくりこ こめ あぶら	こめ あぶら さとう さいいも こむぎこ

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

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

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！

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。



「そうだったのか！給食クイズ100」

フレール館 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)、東野さとの(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？



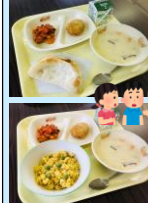
「ルルとララのごようごタルト」

岩崎書店 あんびるやすこ(作・絵)
おもてなしの心をこめて、ちよっと気難しにもぐらさんにお菓子を作ります。はだしてもぐ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つを選びましょう。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)
- ・「日本の食料の食料自給率」 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ケ」

あかね書房 寺村輝夫(作)、岡本楓子(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。



「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。普段は給食のほくろが、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☆

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」「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 真珠まりこ(作・絵) 講談社 小林深雪(作)、めばち(イラスト)

「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、大切に作られた食を食べる、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、おばあちゃん家へお出でしたササ。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。



	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(きりぼしチムル) いちごタルト/ピビンバ(にくだため) *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん チンゲンサイとあさりのスープ	25 こんさいら外ウイユ コロケ 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 こまつなのおかかあえ さばのみそに ごはん かぶのすまし じる	27 かわつきりんご おからサラダ むぎごはん かわつきやさい 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)	旬の野菜や地場産物を味わおう献立	SDGsについて考えてみよう献立	
エネルギー	小 598 kcal 中 749 kcal	小 698 kcal 中 803 kcal	小 691/633 kcal 中 824/797 kcal	小 613 kcal 中 757 kcal	小 673 kcal 中 839 kcal	
たんぱく質	小 28.8 g 中 36.2 g	小 29.8 g 中 34.5 g	小 20.2/23.5 g 中 22.7/26.5 g	小 23.8 g 中 29.4 g	小 22.5 g 中 26.7 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.27/20.0 g 中 3.0/2.5 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	
あかみどり	きゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きやべつ きゅうり にんじん たくあん しめじ だいこん ねぎ	きゅうにゅう ぶたにく あさり なまあげ とうにゅう ぜんまい たけのこ しいたけ こまつな もやし だいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのき いちご	きゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう にんじん たまねぎ かぶ れんこん さやいんげん トマト セロリー しめじ ブロッコリー	きゅうにゅう かつおぶし かまぼこ とうふ さば みそ こまつな とうもろこし もやし かぶ にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや	きゅうにゅう ぶたにく だいず おから ツナ にんじん かぼちゃ たまねぎ りんご きやべつ とうもろこし	
き	こめ ごま じゃがいも	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ こめこ	こめ フォカッチャ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ルウ	こめ さとう	こめ おおむぎ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	
こんだて	30 わふうマカロニサラダ あつやきたまご ごはん さつまじる	31 きりぼしだいこんのやきそばふう ししゃもいそべフライ小1こ中2こ ごはん くきなじる	もっかい旬のおさかな通信 今月は「ぶり」 ぶりは成長によってワカシーイナダーフラサープと名前が変化し、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。			1月の三条産品 こめ さつまいも かまぼこ キャベツ ごま ほうれんそう ぶたにく
エネルギー	小 662 kcal 中 826 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal				
たんぱく質	小 25.4 g 中 32.5 g	小 24.5 g 中 28.3 g				
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g				
あかみどり	ヨーグルト ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ たまご たまねぎ きやべつ とうもろこし だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう	きゅうにゅう ししゃも ぶたにく うちまめ あぶらあげ みそ にんじん きやべつ だいこん もやし たいな	郷土料理紹介 「のっぺ」 「煮菜」 秋に収穫し塩漬けにした葉(主にだいこん)を塩出しして煮る。常備菜です。 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「のっぺい汁」として登場します。			
き	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ 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、ぜひあつちのと行ってみたい。

