

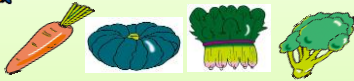
新しい年がスタートします。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために、職員一同力を合わせてがんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。

寒さに負けない食事をしよう

かせ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) 第三中給食開始
- 11日(水) 裏館小・上林小・大島小・須頃小・大島中給食開始

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**とうがいをしてください。



24日(火)のりんご

24日(火)のりんごは、青森県「JAつがるにきた」から寄附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。一つ一つ手間をかけて栽培されたものです。感謝の気持ちをもって、いただきます。



**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	副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	てづくりスイートポテト 牛乳 ごまかつナッツサラダ	うめマヨサラダ 牛乳 さけのやきつけ	にな 牛乳 とうふハンバーグわふうあん ミルクデザート	ほうれんそうのごまあえ 牛乳 ししゃものなんばんソース
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 - kcal 中 798 kcal	小 605 kcal 中 720 kcal	小 607 kcal 中 707 kcal	小 622 kcal 中 752 kcal
たんぱく質	小 25.5g 中 31.7g	小 27.6g 中 33.1g	小 27.4g 中 32.4g	小 25.5g 中 29.3g	小 21.5g 中 26.1g
塩分	小 2g 中 2.5g	小 -g 中 2.1g	小 2g 中 2.5g	小 2g 中 2.4g	小 2.4g 中 2.9g
あかみどり	体を成長させるものになる食品	いか あさり とりにく きゅうりゆづ たまご なまクリーム チーズ	さけ ハム とりにく きゅうりゆづ かまぼこ	とうふハンバーグ あぶらあげ うちまめ とりにく みそ きゅうりゆづ	ししゃも あぶらあげ だいず きゅうりゆづ みそ
き	体のちよしをとのえる食品	にんじん たまねぎ しめじ こまつな キャベツ レモン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし うめぼし だいこん かぶ みつば セリ ねぎ こまつな こんにやく	しめじ しょうが たいな にんじん いら はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ
こんだて	ポテトサラダ 牛乳 だしまきたまご	コールスローサラダ 牛乳 メンチカツ	たくあんあえ 牛乳 さけのしおやき	ピビンバのぐ(ナムル) 牛乳 ピビンバのぐ(にくいため)	こんさいりラウトウイユ 牛乳 ゴロッケ
エネルギー	小 662 kcal 中 780 kcal	小 678 kcal 中 821 kcal	小 548 kcal 中 650 kcal	小 591 kcal 中 701 kcal	小 601/722 kcal 中 716/863 kcal
たんぱく質	小 27.5g 中 31.7g	小 28.1g 中 33.1g	小 27.6g 中 32.3g	小 26.6g 中 30.7g	小 22.1/21.8g 中 25.5/24.5g
塩分	小 2.4g 中 2.8g	小 2.4g 中 3g	小 2.2g 中 2.5g	小 2.2g 中 2.4g	小 2.4/2.8g 中 2.8/3.2g
あかみどり	たまご ハム ぶたにく やきどうふ わかめ きゅうりゆづ	メンチカツ ウィンナー ヨーグルト きゅうりゆづ	さけ ぶたにく とうふ みそ きゅうりゆづ	ぶたにく ミートボール とうふ きゅうりゆづ	ウィンナー とりにく とうりゆづ きゅうりゆづ
き	きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ えのきたけ こまつな こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ ブロッコリー セロリ	きゅうり キャベツ にんじん たくあん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく たまねぎ しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ かぶ れんこん にんにく さやいんげん トマト セロリ しめじ ブロッコリー
こんだて	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	パン パンこ あぶら じゃがいも オリブ油	ごはん ごま じゃがいも	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ピラフまたはフォカッチャ じゃがいも こむぎ さとう パンこ あぶら オリブ油 かたりに ホワイルウ

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、カラーでご覧いただけます。



令和4年度

1月 きゅうしよくだより ②

東館学校給食共同調理場
Tel. (31) 1579
Fax (31) 1580

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18日～24日 学校給食週間です！

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で屋食を持参できない子どもたちに、おにぎりと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。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！

18日(水)「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物等を追加しました。



「そうだったのか！給食クイズ100」

フレール館 松丸獎(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。

19日(木)「お弁当を作ってみよう献立」

ビ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はいかがでしょうか。

「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、ビビンバ弁当は無事に出来上がったのでしょうか？



20日(金)「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」
岩崎書房 矢口芳生(監修)

- ・「学校でやってみた！SDGs実践ナビ」
理論社 手島利夫(監修)

「こまったさんのコロッキ」

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ので、ぜひ読んでみて、家でどう料理にチャレンジしてみよう。



23日(月)「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。

24日(火)「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、大切に作られた食べもの、ありがた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掛けしたサラ。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。



	月	火	水	木	金	
こんだて	23 こまつなのおかかええ 牛乳 さばのみそに ごはん かぶのすましじる	24 りんご 牛乳 おからサラダ むぎごはん かわつきやさいカレー	25 ゆかりあえ 牛乳 たれつきフリフライ ごはん のっぺいじる	26 わかめサラダ ジョア さつまいもとだいずのあげに こめこめん あんかけうどんのしる	27 いそあえ 牛乳 きんぴらどんのぐ ごはん いしかりなべ	
エネルギー	小 643 kcal 中 757 kcal	小 699 kcal 中 834 kcal	小 604 kcal 中 720 kcal	小 624 kcal 中 788 kcal	小 606 kcal 中 713 kcal	
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.4 g	小 22.1 g 中 25.5 g	小 23.2 g 中 27.0 g	小 27.8 g 中 34 g	小 30.2 g 中 35.2 g	
塩分	小 1.5 g 中 1.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	
あかみどり	さば かつおぶし とうふ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず おから ツナ ぎゅうにゅう	ぶり とりにく かまぼこ きゅうにゅう	ぶたにく なたと かたくちいわし だいず わかめ ハム ジョア	ぶたにく かまぼこ のり とうふ さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	
き	ごはん さとう ごま	ごはん むぎ さつまいも あぶら カールウノンエッグマヨネーズ	ごはん こむぎ パンこ さとう ごま さつまいも	こめこめん かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ごはん あぶら さとう	
こんだて	30 なつとうのごさいあえ 牛乳 とりのからあげ いちごクレープ ごはん たまごスープ	31 しらたきのツルツルいため 牛乳 ぎんヒラスのゆうあんやき ごはん ゆきみじる	<p>旬のおさかな通信 今月は「ぶり」</p> <p>ぶりは成長によってワカシーイナダー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、同音の師走の頃に指すため、師走の魚といわれることが全国的に食べられています。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。養魚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。</p>			<p>1月の三条産品</p> <p>こめ さつまいも かまぼこ キャベツ こまつな ほうれんそう</p>
エネルギー	小 721 kcal 中 837 kcal	小 607 kcal 中 724 kcal				
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.7 g	小 25.8 g 中 30.2 g				
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.2 g				
あかみどり	とりにく なつとう ひじき たまご ぎゅうにゅう	ぎんヒラス ベーコン とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう				
き	にんじん こまつな のぎわな たくあん たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん もやし こんにやく こまつな とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ みずな				
郷土料理紹介	<p>「意葉」 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など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湯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。</p>					

★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」にはぜひたくさん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みてね。

