

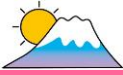


2020年

# 1月 きゅうしょくだより ①



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



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。



### 今月の予定

- 8日(水) 裏館小なし 上林小なし 須頃小なし
- 27日(月) 大島小なし 須頃小なし
- 29日(水) 上林小生産者交流会

### 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を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><b>フレッシュ通信</b></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</p> <p>ちゅうかサラダ ぎょうざはるまき</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>お正月献立 ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>525 kcal</td> <td>中</td> <td>786 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>13.2 g</td> <td>中</td> <td>23.2 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2 g</td> <td>中</td> <td>2.7 g</td> </tr> </table> <p>ぶたにく みそ なたももずくとうふ ぎゅうにゅう</p> <p>きやべつ なら もやし こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ えのきだけ たけのこ にんにく</p> <p>ごはん ごまあぶら ごま はるまきのかわ あぶら さとう</p>	小	525 kcal	中	786 kcal	小	13.2 g	中	23.2 g	小	2 g	中	2.7 g	<p>9</p> <p>かぶのこんぶづけ 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> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>603 kcal</td> <td>中</td> <td>712 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>25.2 g</td> <td>中</td> <td>29.6 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>1.7 g</td> <td>中</td> <td>1.9 g</td> </tr> </table> <p>さわら こんぶ とりこく あぶらあげ ぎゅうにゅう</p> <p>かぶ きゅうり にんじん きやべつ だいこん はくさい せり みつば ねぎ</p> <p>ごはん しらたま さとう</p>	小	603 kcal	中	712 kcal	小	25.2 g	中	29.6 g	小	1.7 g	中	1.9 g	<p>10</p> <p>りんご ハムのマリネ</p> <p>おちゃ</p> <p>むぎごはん ハヤシソース</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>549 kcal</td> <td>中</td> <td>689 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>14.1 g</td> <td>中</td> <td>17.6 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2.1 g</td> <td>中</td> <td>2.4 g</td> </tr> </table> <p>ぶたにく ハム なまクリーム</p> <p>にんじん たまねぎ しめじ りんご きやべつ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく トマト</p> <p>むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ</p>	小	549 kcal	中	689 kcal	小	14.1 g	中	17.6 g	小	2.1 g	中	2.4 g												
小	525 kcal	中	786 kcal																																																		
小	13.2 g	中	23.2 g																																																		
小	2 g	中	2.7 g																																																		
小	603 kcal	中	712 kcal																																																		
小	25.2 g	中	29.6 g																																																		
小	1.7 g	中	1.9 g																																																		
小	549 kcal	中	689 kcal																																																		
小	14.1 g	中	17.6 g																																																		
小	2.1 g	中	2.4 g																																																		
こんだて	<p>13</p> <p><b>成人の日</b></p>	<p>14</p> <p>のりナッツあえ 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>603 kcal</td> <td>中</td> <td>720 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>29.5 g</td> <td>中</td> <td>35 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2.2 g</td> <td>中</td> <td>2.6 g</td> </tr> </table> <p>いか ツナ のり ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p> <p>ごはん アーモンド さつまいも</p>	小	603 kcal	中	720 kcal	小	29.5 g	中	35 g	小	2.2 g	中	2.6 g	<p>15</p> <p>こまつなのマヨサラダ ししゃもいそべフライ</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>712 kcal</td> <td>中</td> <td>864 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>27 g</td> <td>中</td> <td>32.2 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2 g</td> <td>中</td> <td>2.4 g</td> </tr> </table> <p>ししゃも だいず ハム ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう</p> <p>こまつな きやべつ にんじん とうもろこし はくさい ねぎ</p> <p>ごはん ノンエッグマヨネーズ さといも あぶら さとう</p>	小	712 kcal	中	864 kcal	小	27 g	中	32.2 g	小	2 g	中	2.4 g	<p>16</p> <p>はるさめサラダ あつあげのちゅうかいため</p> <p>ごはん わかめ スープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>572 kcal</td> <td>中</td> <td>678 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>22.1 g</td> <td>中</td> <td>25.3 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2.8 g</td> <td>中</td> <td>3.4 g</td> </tr> </table> <p>ぶたにく あつあげ みそ わかめ とうふ なたも ぎゅうにゅう</p> <p>たまねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん とうもろこし</p> <p>ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら</p>	小	572 kcal	中	678 kcal	小	22.1 g	中	25.3 g	小	2.8 g	中	3.4 g	<p>17</p> <p>いなぶりのてりやき ミルクデザート</p> <p>おちゃ</p> <p>ごはん のつべいじる</p> <p>食育の日・旬を食べよう献立</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>563 kcal</td> <td>中</td> <td>684 kcal</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>23.6 g</td> <td>中</td> <td>28.9 g</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>2.6 g</td> <td>中</td> <td>3.4 g</td> </tr> </table> <p>ぶり かまぼこ あぶらあげ うちまめ みそ とりにく</p> <p>たいなづけ にんじん たけのこ ほしいたけ きぬさや</p> <p>ごはん あぶら さとう さといも デザート</p>	小	563 kcal	中	684 kcal	小	23.6 g	中	28.9 g	小	2.6 g	中	3.4 g
小	603 kcal	中	720 kcal																																																		
小	29.5 g	中	35 g																																																		
小	2.2 g	中	2.6 g																																																		
小	712 kcal	中	864 kcal																																																		
小	27 g	中	32.2 g																																																		
小	2 g	中	2.4 g																																																		
小	572 kcal	中	678 kcal																																																		
小	22.1 g	中	25.3 g																																																		
小	2.8 g	中	3.4 g																																																		
小	563 kcal	中	684 kcal																																																		
小	23.6 g	中	28.9 g																																																		
小	2.6 g	中	3.4 g																																																		

★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><b>①アフリカ(チュニジア献立)</b> 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><b>②アメリカ(カナダ献立)</b> 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><b>③ヨーロッパ(ギリシャ献立)</b> 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。「レヴィシヤスプ」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「グリーンサラダ」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、ヨーグルトやチャツネを使用した「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。「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**

	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 ツナサラダ ファラフェル(ひよこ豆のカレーコロッケ) コーンライス シヨルバ(トマトスープ)	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	22 グリーンサラダ(レモンふうみサラダ) ケフテス(ミートボールケチャップあじ) ギリシャヨーグルト ごはん レヴィシヤスプ(ひよこ豆のスープ)	23 かんきつくだもの ブロッコリーサラダ むぎごはん インドふうカレー	24 シーフードサラダ チキンのバーベキューソース かたぬきチーズ ごはん ぐだくさんスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 592 kcal 中 682 kcal	小 715 kcal 中 849 kcal	小 559 kcal 中 835 kcal	小 780 kcal 中 939 kcal	小 565 kcal 中 689 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 26.3 g	小 30.5 g 中 35.8 g	小 18.4 g 中 29.5 g	小 26.6 g 中 29.7 g	小 22.3 g 中 26.6 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 3 g 中 3.4 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ファラフェル(ひよこ豆入りカレーコロッケ) ツナ とりにく ぎゅうにゅう どうもろこし もやし にんじん きゅうり たまねぎ セロリ ピーマン トマト にんにく	メープルサーモン あさり ベーコン チーズ なまぐら ぎゅうにゅう きゃべつ きゅうり にんじん どうもろこし たまねぎ しめじ	ケフテス(ミートボール) とりにく ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト きゃべつ きゅうり たまねぎ あかピーマン レモン にんじん どうもろこし しめじ	とりにく だいず ヨーグルト ツナ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー きゃべつ どうもろこし にんにく しょうが チャツネ かんきつくだもの むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	とりにく えび いか わかめ ウィンナー チーズ にんにく レモン りんご たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん だいこん セロリ しめじ かぶ パセリ
き	ごはん あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら ホワイトルウ	ごはん さとう オリーブオイル じゃがいも ひよこめ		ごはん さとう あぶら
こんだて	27 ごまあえ とうふのくみそだれ ごはん こんさいのみそしる	28 ひじきサラダ ウィンナーケチャップソース ゾッペパン かぼちゃのポタージュ	29 なっとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん みそワンタンスープ	30 かわりきんびら さばのみそに みかん ごはん きりほし だいこんのさねいわん	31 かいそうサラダ とりのからあげ プリン(乳・卵不使用) わかめごはん たまごスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 708 kcal 中 847 kcal	小 578 kcal 中 705 kcal	小 627 kcal 中 811 kcal	小 677 kcal 中 805 kcal	小 613 kcal 中 750 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 26.5 g	小 21.4 g 中 25.4 g	小 25.8 g 中 33.6 g	小 28.6 g 中 33.4 g	小 23.2 g 中 27.9 g
塩分	小 1.7 g 中 2.2 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.0 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3.4 g 中 3.9 g
あかみどり	あつあげ ぶたにく あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう ねぎ しょうが にんにく きゃべつ ほうれんそう もやし にんじん れんこん はくさい だいこん	ウィンナー だいず ひじき ベーコン なまぐら ぎゅうにゅう きゅうり きゃべつ どうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	だしまきたまご なっとう ひじき ぶたにく みそ ぎゅうにゅう にんじん しそのみづけ た(あん) のざわなづつ きゃべつ はくさい なら ねぎ にんにく しょうが	さばのみそに ぎつまあげ ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ごぼう えのきだけ きりほし だいこん ほししいたけ みかん	かいそう とりにく たまご かまぼこ ベーコン どうふ にんじん きゅうり どうもろこし きゃべつ たまねぎ ほししいたけ はくさい
き	ごはん かたくり あぶら さとう ごまさいも さとう	コッペパン さとう あぶら ホワイトルウ	ごはん ワンタン	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくり あぶら さとう ごまあぶら デザート

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。