



# 令和3年 1月 給食だより

青海町共同調理場



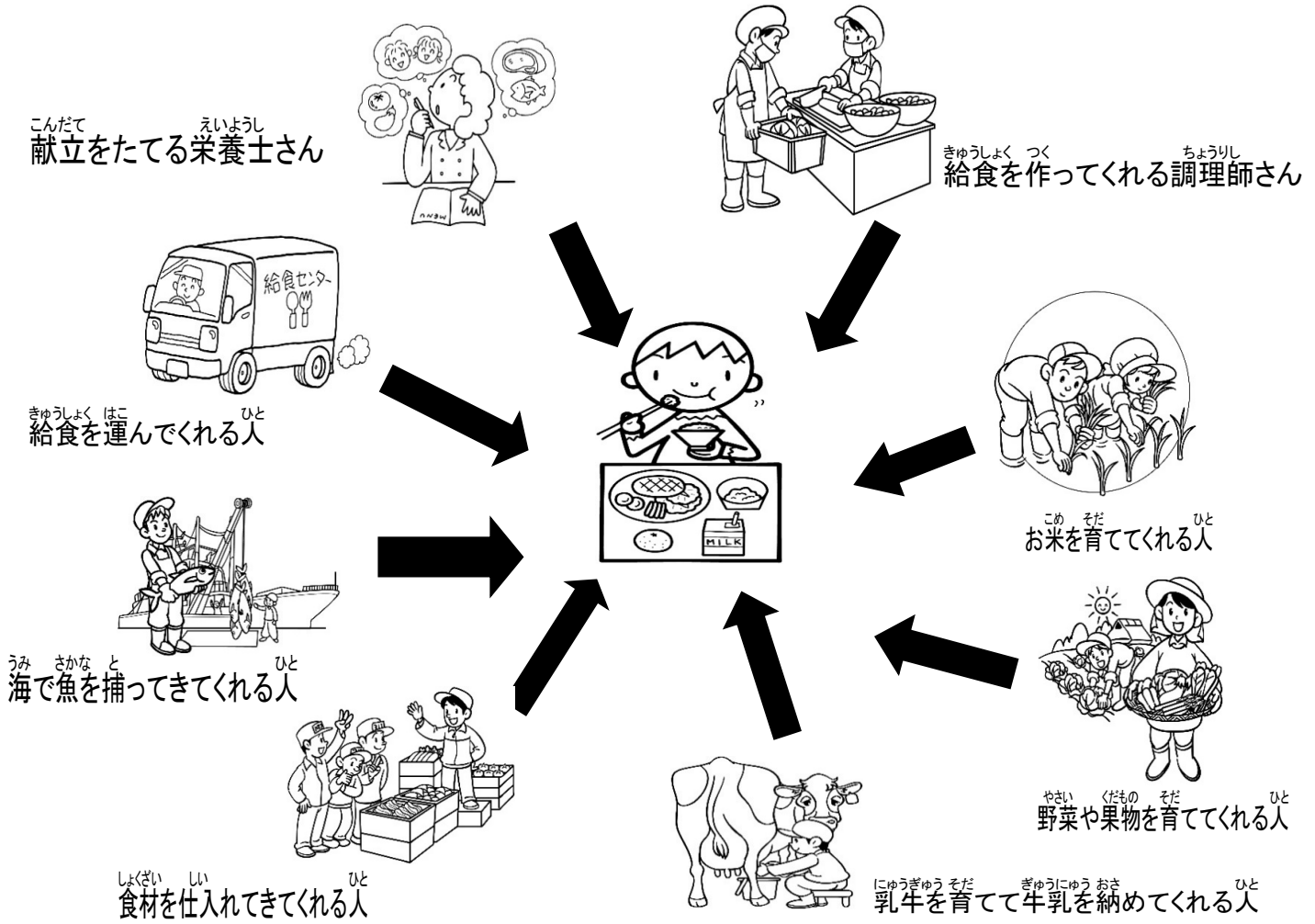
## 今月のテーマ・・・感謝して食べよう

・学校給食週間の取組  
・給食に携わる人々への感謝の心を育む

曜日	月	火	水	木	金	
	<p>☆今月の予定☆</p> <p>8日・・・加茂小給食開始</p> <p>12日・・・石川小給食開始</p> <p>19日・・・食育の日</p> <p>25日～29日・・・全国学校給食週間</p>	<p><b>旬(しゅん)の食材をいただきます!</b></p> <p>今月はたい菜や野菜菜といった冬の保存食野菜が登場します。お魚はタラやサケ、そして佐渡でとれたブリが登場します。果物はぼんかんが登場しますので、楽しみにしててください。</p>	<p><b>1月25日～29日は学校給食週間です</b></p> <p>全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。もともと学校給食は、児童の栄養状態の改善を目的にスタートしましたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する知識、実践する力を身に付けるための役割を担っています。さて、今年の学校給食週間のテーマは「<b>にいがた免疫力アップ献立</b>」～新潟の郷土料理、食材で元気になろう～です。それぞれの献立に免疫力をアップさせる発酵食品と、新潟の郷土料理や食材と組み合わせ、給食を通して風邪やインフルエンザ、ウイルスに負けない体を目指します。</p>			<p><b>8日</b></p> <p>宿神漬け和え</p> <p>りんご</p> <p>うずらたまごカレー</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳、とりくに、うずらたまご、チーズ ごはん、じゃがいも、あぶら、ごま、ごまあぶら たまねぎ、グリーンピース、りんご きゃべつ、きゅうり、にんじん 717kcal / 21.9g</p>
あかの食品						
さいの食品						
みどりの食品						
栄養価						
11日	<p><b>成人の日</b></p>	<p><b>12日</b></p> <p>フロccoliーのソテー</p> <p>大豆のかき揚げ</p> <p>おみそめ</p> <p>ちゃんこ汁</p> <p>牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、だいず おおむぎめん、あぶら、ごまあぶら はくさい、にんじん、しめじ、なごねぎ にんじん、ブロッコリー、エリンギ 650kcal / 24.8g</p>	<p><b>13日</b></p> <p>もやしのカレーソテー</p> <p>かつ納豆</p> <p>ごはん</p> <p>みぞ煮込み</p> <p>おでん</p> <p>牛乳、なっとう、ちくわ、ごんぶ ごはん、さといも、あぶら もやし、きゃべつ、にんじん、だいこん とうもろこし 626kcal / 25.9g</p>	<p><b>14日</b></p> <p>チーズサラダ</p> <p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>ミニフィッシュ</p> <p>カレー風味</p> <p>ポトフ</p> <p>牛乳、たまご、チーズ、ぶたにく パン、あぶら、じゃがいも りんご、ほうれんそう、きゃべつ ブロッコリー、とうもろこし、たまねぎ 653kcal / 29.6g</p>	<p><b>15日</b></p> <p>おからサラダ</p> <p>しゃきしゃきどぼろ丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>白玉雑煮</p> <p>牛乳、ぶたにく、とりにく、おから ごはん、あぶら、さとう、しらたまだんご たまねぎ、きりぼしだいこん、きゃべつ グリーンピース、にんじん、だいこん 684kcal / 26.3g</p>	
あかの食品						
さいの食品						
みどりの食品						
栄養価						
18日	<p><b>18日</b></p> <p>もやしの中華和え</p> <p>厚揚げのフリコギ</p> <p>磯香汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳、あつあげ、ぶたにく、かまぼこ ごはん、ごまあぶら、さとう、はるさめ たまねぎ、にんじん、ピーマン、 もやし、きゅうり、だいこん、えのき 632kcal / 25.8g</p>	<p><b>19日 ☆食育の日☆</b></p> <p>オータムホエムのソテー</p> <p>たら柠檬和え</p> <p>みかんジャム</p> <p>たい菜入り</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳、たら、ウインナー、ぶたにく しょくぱん、シヤム、あぶら、さとう レモン、パセリ、もやし、オータムホエム にんじん、エリンギ、とうもろこし 622kcal / 29.6g</p>	<p><b>20日</b></p> <p>わかめと大豆のごま酢和え</p> <p>しゅうまい 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐の</p> <p>四川風煮</p> <p>牛乳、ぶたにく、ツタ、だいず、とうふ ごはん、さとう、ごま キャベツ、にんじん、きゅうり、 なごねぎ、チンゲンサイ、たけのこ 627kcal / 25.8g</p>	<p><b>21日</b></p> <p>ジュリアンサラダ</p> <p>ぼんかん</p> <p>チーズパン</p> <p>フラウンチュー</p> <p>牛乳、ツナ、ぶたにく、チーズ パン、あぶら、じゃがいも キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース、みかん 648kcal / 25.8g</p>	<p><b>22日</b></p> <p>むらさきもみチップ</p> <p>ごまつナマリ</p> <p>とうふハンバーグきのこソース</p> <p>ごはん</p> <p>切干大根の</p> <p>沢煮糀</p> <p>牛乳、とうふ、とりにく、ハム ごはん、さとう、ごまあぶら、ごま しめじ、えのき、しいたけ、もやし にんじん、ごまつな、ごま、なごねぎ 610kcal / 25.8g</p>	
あかの食品						
さいの食品						
みどりの食品						
栄養価						
<p>学校給食週間「にいがた免疫力アップ献立」～新潟の郷土料理、食材で元気な体になろう!～</p>						
25日	<p><b>25日</b></p> <p>煮菜</p> <p>鮭の塩こうじ焼き</p> <p>のっぺい汁</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳、さけ、うちまめ、あぶらあげ ごはん、あぶら、さといも のざわな、にんじん、だいこん たけのこ、しいたけ、きぬさや 580kcal / 28.8g</p>	<p><b>26日</b></p> <p>ぼんかん</p> <p>大豆とさつまいもの揚げ煮</p> <p>キムチラーメン</p> <p>スープ</p> <p>牛乳、ぶたにく、だいず、ちくわ ちゅうかめ、あぶら、さつまいも にんじん、もやし、しいたけ、みかん はくさい、きくらげ 688kcal / 25.1g</p>	<p><b>27日 ☆にいがたぶりの日</b></p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>71のおろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>粕汁</p> <p>牛乳、ぶり、だいず、さつまいも ごはん、あぶら、さとう、ごま だいこん、にんじん、さやいんげん なごねぎ、ごぼう 783kcal / 33.2g</p>	<p><b>28日</b></p> <p>添え野菜</p> <p>じゃがいもコロッケ</p> <p>ヨーグルト和え</p> <p>米粉丸パン</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ ごめパン、じゃがいも、あぶら きゃべつ、たまねぎ、にんじん ハイン缶、黄桃缶、みかん缶、りんご缶 569kcal / 18.3g</p>	<p><b>29日</b></p> <p>きりざい</p> <p>厚焼き玉子</p> <p>かんずり入り</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳、たまご、なっとう、ぶたにく ごはん、ごま、じゃがいも きゃべつ、きゅうり、しめじ のざわな、にんじん、だいこん 618kcal / 25.5g</p>	
あかの食品						
さいの食品						
みどりの食品						
栄養価						
<p><b>免疫力アップ食材、料理を紹介します</b></p>	<p><b>塩麴(しおこうじ)</b></p> <p>発酵食品は腸内細菌を元気にして、免疫力を高めてくれます。25日の給食には塩麴とたい菜が発酵食品として使われています。塩麴は、麴と塩、水を混ぜ合わせて発酵させて作ります。たい菜は塩漬けて寒さにさらされることで発酵しておいしくなります。</p>	<p><b>キムチ</b></p> <p>キムチは韓国を代表する発酵食品です。野菜を1日ほど塩漬けた後に、唐辛子やら、家庭によって魚介類や果物が入ったキムチ漬の素を白菜にすり込み、5日ほど発酵させるとキムチが完成します。さつまいもと一緒に食べると、おなかの調子をより良くしてくれます。</p>	<p><b>酒粕(さけかす)</b></p> <p>酒粕は、米と麹と水を発酵させてできたお酒をしぼった粕です。甘酒や漬物にも使われます。この日は佐渡沖でとれたブリと一緒にいただきます。ブリはビタミンB1が含まれているので、一緒に食べることで免疫力アップが期待できます。</p>	<p><b>ヨーグルト・チーズ</b></p> <p>ヨーグルト、チーズは牛乳を乳酸菌で発酵させて発酵食品です。ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やして腸内環境をよくする働きがあります。チーズにも免疫機能をアップする働きがあるので、新潟県産の雪室じゃがいもコロッケと一緒に食べて、健康な体をめざしましょう。</p>	<p><b>納豆(なっとう)</b></p> <p>納豆は、煮た大豆に納豆菌をつけ発酵させて作ります。発酵によってたんぱく質が体に吸収されやすくなります。</p> <p><b>かんずり</b></p> <p>かんずりは、雪にさらした唐辛子をゆず、米麹を加えて発酵させたものです。新潟県妙高市で作られています。今回は豚汁に加えて体があたまるようにしました。</p>	

さま さま ひと ちから きゆう しょく

# 様々な人の力でできている給食



みなさんが食べている給食は、上の図のように様々な人の力があって出来上がっています。この図に示している人以外にも、色々な人たちが皆さんが食べている給食にかかわっています。「どんな人が作ったお米だろう」「どんな人が育てた野菜だろう」「どこで捕れた魚だろう」と、色々考えながら食べてみると、もっと給食の時間が楽しくなるかもしれませんね。様々な人の力でできている給食です。感謝して食べたいですね。

た もの たい せつ

## 食べ物を大切にしましょう

まいにちた しょくじ なにげ のこ すこ おも つ かさ りよう  
毎日食べている食事を、何気なく残していませんか。ほんの少しと思っても、積み重ねるとたくさんの量になります。

あきた



あじがき  
らい



たべたいも  
のじゃない



おやつたべす  
ぎて、おなか  
いっぱい



お あじつ きら はい た  
「飽きた」「味付けがきらい」「嫌いなものが入っているから食べたく  
ない」「おやつを食べすぎてごはんが食べられない」そのような理由  
から食べ物を残して良いのでしょうか。私たちは生きていくために、た  
たものこのよ わたし い  
くさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほ  
どうぶつ しょくぶつ いのち かんが  
んの少しでもむだにはできないと思います。少しでも食べ残しが減る  
すこ おも すこ たのこへ  
よと良いですね。

