1月 給食だより

令和４年１２月２２日
新潟大学附属長岡中学校

新しい一年が始まります。この一年も規則正しい食生活を心掛け，健康で充実した生活を送りましょう。
新しい年の始まりである一月は，お正月・七草・鏡開きなどの伝統料理や郷土料理に触れることができます。家族で味わいながら，伝統料理や郷土料理への理解を深める機会にしましょう。

今月の給食目標

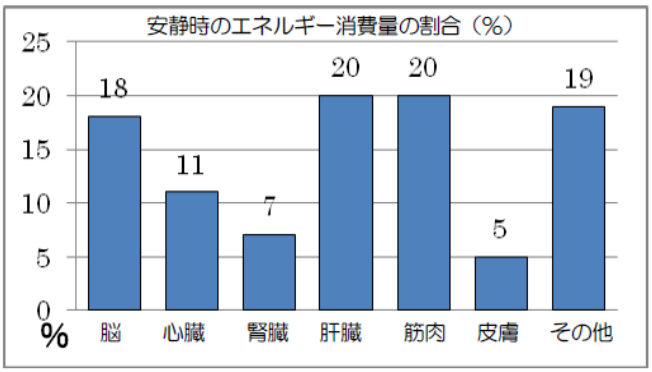
食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう

給食には，「給食を食べて健康に成長してほしい」という生産者の方や調理員さんの願いが込められています。そのことを忘れずに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

脳力アップの食事をとろう!

３年生はもうすぐ受験です。これまで学んだことを十分に発揮するには，バランスのよい食事で，体や脳を整えておくことが必要です。脳力アップの食事を知って，自分の持つ能力を十分に発揮しましょう。
１・２年生も学力アップのために，参考にしてください。

Step1 脳はどれくらいのエネルギーを使うの？



集中して勉強した後，「お腹がすいたな…」と感じることはありませんか？
脳が体重に占める割合は２%程度ですが，エネルギー消費量の占める割合は約20%にもなります。体を使う運動だけでなく，脳を使う勉強も，しっかりと栄養補給を行うことが大切です。

Step2 脳に必要な栄養素って何？

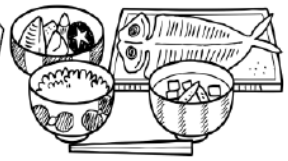
①**炭水化物**…脳のエネルギー源として使われるブドウ糖。そのブドウ糖は炭水化物が分解されて作られています。
②**ビタミンB1**…摂取した炭水化物を代謝してエネルギーに変換する栄養素です。豚肉や大豆製品に豊富に含まれます。

③**オメガ３脂肪酸**…脳を構成する成分であり，脳の発達と機能向上のために重要な成分です。青魚やクルミ，えごま等に含まれます。

Step3 脳力アップのための食事とは

脳の主なエネルギー源はブドウ糖だからといって，主食だけを食べていればいいわけではありません。ビタミンやミネラルを多く含んだ野菜類，必須アミノ酸を多く含んだ，肉，魚，卵，大豆製品などを**バランスよく食べることが重要**です。

脳には血糖値を急激に上げない，バランスのとれた和食がよいといわれています。



☆きりざい☆ 作ってみよう！脳力アップメニュー

脳に必要なブドウ糖を効率よく働かせるためには，必須アミノ酸の一つである「リジン」を多く含んだ豆類や豆製品をとることが効果的だといわれています。ご飯にかけて食べる「きりざい」は脳力アップにピッタリ！朝食にこれを食べて，脳を働かせましょう。

＜材料＞　分量　４人分
納豆:３パック　たくあん:３センチ　野沢菜漬け:１株
しょうゆ:小さじ１　ごま:大さじ１

※漬けものは，たくあんや野沢菜漬けでなくても，冷蔵庫にあまっているものでかまいません。また，チーズを細かく切って入れてもおいしいです。

＜作り方＞
たくあん，野沢菜漬けはみじん切りにし，納豆と調味料に混ぜ合わせる。

１月 献立表

新潟大学附属長岡中学校

お正月のおせち料理食べたかな？？

おせち料理は，代々その家の味が受けつがれてきたため，家によって入れるものや，味付けが違っています。昔ながらのおせち料理には，願い事やお祝いを意味するものが入っています。

栗きんとん…「金団」と書き，お金が貯まるようにという願いを込めています。

えび…腰が曲がるまで長生きするようにと，長寿を願った献立です。

田作り…昔，小さないわしを田んぼの肥料にしていたことから，豊作への願いを込めています。

【単位】熱：熱量(kcal)　た：たんぱく質(g)　脂：脂質(g)

月	火	水	木	金
				6 ビビンバ トック入りキムチスープ ワインゼリー **中学校給食開始** 熱 872 た 32.3 脂 25.7 ご飯 砂糖 片栗粉 トック 油 豚肉 牛乳 人参 ぜんまい もやし きゅうり ねぎ 白菜 大根 しょうが にんにく
9 **成人の日** 	10 米粉めん すきやき汁 ごぼうサラダ 豆乳いちご大福 **幼稚園・小学校給食開始** 熱 876 た 35.8 脂 23.6 米粉めん 砂糖 ごま マヨネーズ 大福 油 牛肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉 牛乳 人参 白菜 えのきだけ 春菊 ねぎ ごぼう キャベツ コーン	11 五色の花むすびご飯 豚肉とジャガイモの揚げ煮 かきたますまし汁 **園児なし** 熱 882 た 33.0 脂 28.9 ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 豚肉 卵 豆腐 牛乳 さやいんげん 人参 えのきだけ 小松菜 ねぎ	12 ご飯 さばの塩麹焼き 茎わかめの金平 キャベツの味噌汁 熱 833 た 30.7 脂 29.9 ご飯 じゃがいも 砂糖 油 さば 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 茎わかめ 牛乳 人参 ごぼう キャベツ ねぎ さやいんげん	13 チキンカレーライス ツナ海藻サラダ 熱 841 た 27.1 脂 25.3 ご飯 じゃがいも カレールウ 油 鶏肉 ツナ 茎わかめ わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン
16 ご飯 メンチカツ きのこの千草和え あられ麩のすまし汁 熱 764 た 25.8 脂 22.2 ご飯 パン粉 麩 砂糖 油 豚肉 鰹節 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳 えのきだけ しめじ 小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	17 チンジャオロースー丼 エビ団子スープ 熱 796 た 32.1 脂 24.6 ご飯 砂糖 片栗粉 油 牛肉 豚肉 エビ団子 ベーコン わかめ 牛乳 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく ねぎ えのきだけ	18 ご飯 納豆 のり酢和え 肉じゃが **園児なし** 熱 820 た 35.1 脂 22.7 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 納豆 ツナ のり 豚肉 牛乳 小松菜 キャベツ 人参 ごぼう 玉ねぎ	19 ご飯 ぶりたれカツ しょうゆフレンチ さつま汁 熱 909 た 31.1 脂 29.3 ご飯 さつまいも パン粉 砂糖 油 ぶり ハム 鶏肉 牛乳 小松菜 キャベツ 大根 人参 ごぼう ねぎ	20 米粉コッペパン フルーツクリーム ウインナー入りポトフ 熱 765 た 31.5 脂 27.5 米粉パン じゃがいも 生クリーム 豚肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳 バナナ パイン みかん りんご 桃 ラフランス キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 セロリ
23 ご飯 肉団子 3個 長岡産切り干し大根のナンバンジーサラダ うち豆の味噌汁 熱 816 た 33.0 脂 22.4 ご飯 じゃがいも ごま 砂糖 油 豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ 牛乳 切り干し大根 きゅうり 人参 ねぎ	24 長岡しょうがラーメン 着豆大豆と小魚の揚げ煮 太字は長岡産食材や郷土料理です 熱 897 た 36.6 脂 27.1 中華めん さつまいも ごま 片栗粉 砂糖 油 豚肉 なると 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 人参 もやし キャベツ しょうが ねぎ コーン	25 ご飯 鮭の照り焼き 煮菜 のっぺい汁 給食週間献立 **園児なし** 熱 746 た 38.9 脂 20.1 ご飯 里芋 砂糖 片栗粉 油 鮭 ほたて貝柱 油揚げ 鶏肉 豆腐 ちくわ 牛乳 体菜 人参 ごぼう しいたけ なめこ しょうが	26 ご飯 里芋と車麩の肉みそがらめ 白菜の味噌汁 熱 814 た 26.4 脂 27.1 ご飯 里芋 車麩 砂糖 片栗粉 油 豚肉 厚揚げ わかめ 牛乳 玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 ねぎ	27 ご飯 厚焼き玉子 れんこん金平 鶏団子汁 **小学校1・2年給食なし(そり遠足)** 熱 779 た 29.8 脂 22.9 ご飯 砂糖 油 卵 ちくわ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 れんこん 人参 さやいんげん 白菜 大根 ごぼう ねぎ
30 ご飯 野菜たっぷり焼肉 なめこと卵の中華スープ 熱 778 た 34.1 脂 23.8 ご飯 砂糖 片栗粉 油 豚肉 かまぼこ 卵 牛乳 人参 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白菜 えのきだけ なめこ ねぎ	31 ご飯 イワシのおろし煮 梅おかか和え 豚汁 熱 735 た 30.2 脂 21.0 ご飯 砂糖 じゃがいも 油 いわし 鰹節 豚肉 豆腐 牛乳 キャベツ 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ			

23日～27日は「給食週間献立」を実施します

今年の給食週間のテーマは「長岡のおいしい食材を味わおう」です。長岡市は新潟県の真ん中に位置しています。海も山もある地域だからこそ食べられてきた「郷土料理」や「特産品」があります。また，長岡の豊かな土地で育まれる「長岡野菜」も長岡のおいしい食材のひとつです。そんな長岡のおいしい食材や，私たちのふるさとで作られ受け継がれている，伝統的な料理を献立に取り入れました。長岡の料理や食材の特徴を知り，味わう１週間にしましょう。