



令和3年度

12月 きゅうしょくだより

①

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

今年もあとわずかとなりました。何かと慌ただしいこの時期は、年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムがくずれがちです。朝・昼・夕の3食をとることはもちろん、十分な睡眠とこまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

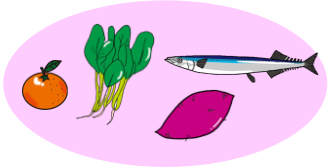
『和食』ってこんなにすばらしい!!

和食は「自然を尊重する心」を表す日本の伝統的な食文化として世界に認められ、2013年12月4日に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その魅力を知り、大切に受け継いでいきたいですね。

和食文化の4つの特徴

素材そのものの味を生かす

海・山・里に育まれた多様な食材を用いて、素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理道具が発達しています。



健康的な食事

ごはんを主食とした「一汁三菜」を基本に、外国の料理も上手に取り入れ、理想的な栄養バランスとなっています。日本人の長寿や肥満防止に役立っています。



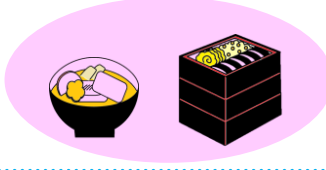
自然の美を表現

自然の美しさや四季を食事で表現しています。旬の材料を使い、季節の花をあしらったり、器にも気を配って季節感を楽しめるようになっています。



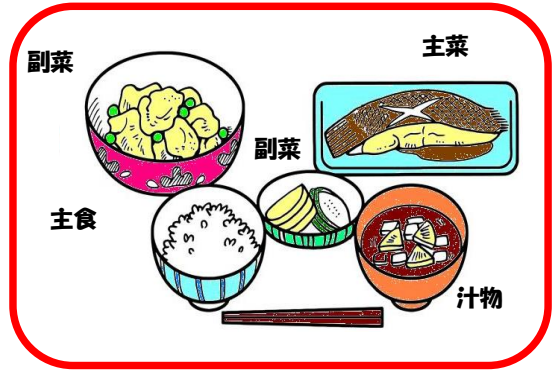
年中行事とのかかわり

年中行事と密接にかかわって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



和食の基本「一汁三菜」とは?

いちじゅうさんさい



ご飯に汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のことです。給食では、塩分等に配慮し、『主食・主菜・副菜・汁物』と4品のことが多いですね。

家庭でも役立つ給食の工夫「ぽかぽか汁」

冬になると登場するぽかぽか汁には、身体を温める効果のある“酒かす”が少量入っています。酒かすはビタミンB群や食物繊維も豊富です。ご家庭でも、寒い日は、汁物に少量の酒かすを加えて、身体の中から温まってみてはいかがでしょうか。ココも出ておいしさもアップしますよ!

おすすめレシピ紹介



三条市の保育所や学校の給食で、昔から作られている『ごはんの友』です。ご家庭でもつくってみませんか?

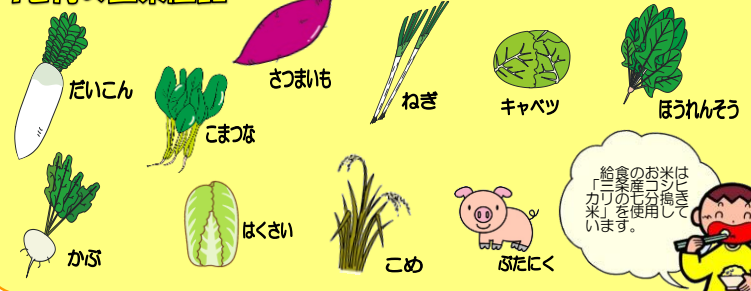
たまごみそ

- ①なべにAの材料を入れ、かき混ぜながら弱火で煮る。
- ②ふつふつしてきたら、溶き卵を少しずつまわし入れ、かき混ぜながら炒る。

★材料(4人分)

- 卵……………3個
- みそ…小さじ2
- 砂糖…大さじ1/2
- 酒…小さじ1/2
- 水…50cc程度

12月の三条産品



給食のお米は、力強い「ゆめしぼり米」を使用しています。

	月	火	水	木	金
こんだて	12月の給食の予定 13日(月) 一小・6年なし 23日(木) 一小 給食最終日 24日(金) 二中 給食最終日	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 ルレクチェ ひじきとだいずのサラダ むぎごはん さつまいものポーク ストログノフ	2 れんこんきんぴら サバのしおこうじやき ゴはん はくさいとくるまふのみそじる	3 いそマヨネーズあえ かぼちゃロトケ ゴはん おでん
		小 627 kcal 中 830 kcal 小 207-319 g 中 270-416 g	小 692 kcal 中 825 kcal 小 235 g 中 27 g	小 673 kcal 中 796 kcal 小 25.5 g 中 29.6 g	小 690 kcal 中 855 kcal 小 22.1 g 中 26.5 g
		小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g
		体を成長させるものとなる食品 ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ひじき だいず ハム チーズ 体のちようしをととのえる食品 にんじん たまねぎ グリンピース にんにく まいたけ トマト きゅうり キャベツ ルレクチェ 体をうごかすエネルギーのものとなる食品 むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく なたと みそ にんじん れんこん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ みかん	ヨーグルト ぶたにく かつおぶし こんぶ とりにく ちわ たこボール がんもどき あつあげ うずらたまご にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン だいこん ゴはん パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	

★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。



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。



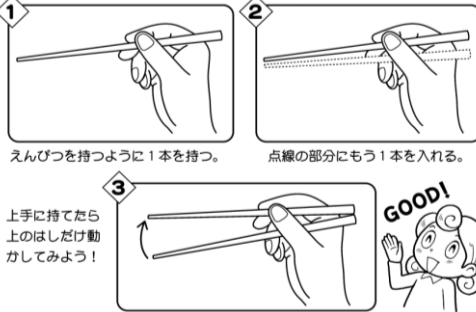
令和3年度 12月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
Tel (33) 7253
Fax (33) 7263

自分の持ち方を
チェックして
みましょう!

和食と箸(はし)は切っても切り離せません。箸を使う国はたくさんありますが、箸だけで食事をする国は日本だけと言われています。箸が上手に使えると、様々な料理をきれいに食べることができ、食事がもっと楽しくなりますよ!

☆ 正しい箸の持ち方



☆ やってはいけないと いわれている箸の使い方

気を付けよう!



正しく持てると
良い事いっぱい!!

- ① 指先の器用さが身につく
- ② 姿勢がよくなる
- ③ 食べこぼしが少なくなる
- ④ 脳を刺激し、脳の活動が活発になる などなど

	月	火	水	木	金
こんだて	6 はくさいのチキンサラダ タラアライのみそだれかけ ミルメーク *きゅうにゅうにいれよう ごはん わふうポトフ	7 ようふうしらあえ たまごやき いりこなめし いしかりなべ	8 ひじきのカレーいため ししゃもフリッター レアチーズいちご ごはん さつまいもの ピリカラ とんじる	9 だいがくかぼちゃ ぶたにくのしぐれに *むぎごはんにかけるとおいしいよ むぎごはん たらじる	10 ブロッコリーのピクルス ハンバーグ ヨーグルト ごはん さとう あぶら じゃがいも くるまふ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 673 kcal 中 793 kcal	小 644 kcal 中 762 kcal	小 567 kcal 中 855 kcal	小 686 kcal 中 817 kcal	小 583 kcal 中 687 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.8 g	小 27.8 g 中 32.1 g	小 17.6 g 中 29.1 g	小 31.2 g 中 36.5 g	小 21.9 g 中 25.4 g
塩分	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう タラ みそ とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう シラス たまご ハム だいず とうふ サケ みそ	中のみぎゅうにゅう シシモ ひじき ぶたにく とうふ みそ チーズ こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき カタクチイワシ タラ とうふ みそ	とりにく ぶたにく こんぶ ホタテ ベーコン とりにゅう ヨーグルト
みどり	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん キャベツ ぶなしめじ	にんじん だいこんな れんこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん まいたけ はくさい だいこん ねぎ しょうが	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ かぶ ブロッコリー いんげん ぶなしめじ
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも くるまふ	ごはん さとう かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	むぎごはん あぶら さとう ごま みずあめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも こめか かつくりこ
こんだて	13 はくさいつけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめいり みそしる	14 れんこんとさつまいものサラダ マスのしおやき ごはん すきやきふうじ	15 はるさめサラダ ギョウザ ごはん たいなの たまごスープ	16 のりずあえ タラのあげだしふう ごはん はくさいなべ	17 カラフルサラダ てりやきチキン おたのみデザート ごはん さとう あぶら じゃがいも くるまふ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 631 kcal 中 744 kcal	小 694 kcal 中 823 kcal	小 589 kcal 中 705 kcal	小 595 kcal 中 707 kcal	小 609 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.5 g	小 32.2 g 中 38 g	小 22.6 g 中 26.1 g	小 29.2 g 中 34.1 g	小 22.3 g 中 26.2 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう マス ハム チーズ やきどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう タラ マグロ のり なると やきどうふ ぶたにく	ベーコン とりにく マグロ チーズ だいず ウインナー
みどり	にんじん しょうが はくさい きゅうり だいこん しそのみ こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん れんこん たまねぎ きゅうり はくさい しゆんぎく ねぎ えのきたけ ただけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ たら しょうが きゅうり もやし みかん はくさい たいな しいたけ たけのこ ねぎ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし コーン はくさい ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ コーン ブロッコリー カリフラワー かぶ はくさい セロリ てぼうめ トマト
き	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう さつまいも アーモンド	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ くるまふ あぶら さとう	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ くるまふ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら さとう ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう あぶら じゃがいも くるまふ ケーキ
こんだて	20 こまつナムル あつあげのブルコギどんのぐ *むぎごはんにかけてもおいしいよ むぎごはん なめこの スープ	21 ゆずのかおりあえ イカのかりんあげ りんご ごはん ほうとうじ	22 くだもの(みかんのなかま) プリどだいこんのうまに たまごみそ *ごまにかけてたべよう ごはん しょうが しょうゆ	23 やさしいたつぷりとくせいソース ローズカツ *むぎごはん、とつしよにたべよう ようふうカツライス (むぎごはん) はくさいの コンソメスープ	24 パンキンサラダ くるまふのグラタン ごはん さとう あぶら じゃがいも くるまふ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 598 kcal 中 710 kcal	小 654 kcal 中 764 kcal	小 512 kcal 中 751 kcal	小 756 kcal 中 858 kcal	小 - kcal 中 810 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 30.1 g	小 26.7 g 中 30.7 g	小 19 g 中 29.9 g	小 26.3 g 中 28.2 g	小 - g 中 29.1 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 - g 中 3.5 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう イカ ぶたにく みそ	中のみぎゅうにゅう たまご みそ プリ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく マグロ チーズ ハム ベーコン アサリ
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく こまつな もやし ねぎ だいこん はくさい えのきたけ なめこ	にんじん しょうが だいこん きゅうり ゆず かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ りんご	にんじん だいこん しょうが いんげん はくさい たら ねぎ えのきたけ にんにく みかんのなかま	にんじん たまねぎ にんにく いんげん はくさい ブロッコリー マッシュルーム	にんじん たまねぎ にんにく コーン トマト かぼちゃ きゅうり ほしごとう こまつな ぶなしめじ
き	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう ほうとうめん	ごはん かたくりこ さとう あぶら くるまふ	むぎごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう	ごはん バター くるまふ あぶら こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ

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→学校給食からご覧になれます。