



令和3年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

今年もあつわすかとなりました。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。



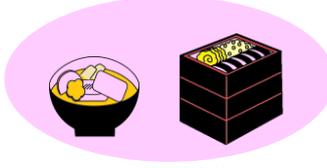
#### 自然の美を表現

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?



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「豚かぼか汁」

冬になると登場するぼかぼか汁には、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!

### 今月の予定

- 1日(水) 月岡小なし
- 2日(木) 保内小5年なし
- 7日(火) 旭小5年なし
- 10日(金) 井栗小4年なし
- 10日(金) 旭小4年なし・保内小4年なし
- 13日(月) 第四中なし
- 23日(木) 井栗小・旭小・保内小給食最終日
- 24日(金) 西鱒田小・月岡小給食最終日
- 24日(金) 中学校給食最終日

### 12月の三条産品



こんだて	火		水		木		金	
	基準	1	2	3	基準	1	2	3
<b>おすすめレシピ紹介</b> <b>「たまごみそ」</b> ★材料(4人分) 卵.....3個 A  みそ...小さじ2 砂糖...大さじ1/2 酒.....小さじ1/2 水.....50cc程度 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、かき混ぜながら炒める。 三条市の保寿所や学校の給食で、昔から作られている『ごはんの友』です。	<b>副菜(ふくさい)</b> <b>主菜(しゅさい)</b>	<b>ピピンバのぐ(ナムル)</b> <b>ピピンバのぐ(にくいため)</b>	<b>のりずあえ</b> <b>さわらのこうみやき</b>	<b>ちゅうかサラダ</b> <b>きょうざ</b>	<b>主食(しゅしよく)</b> <b>副菜(ふくさい)</b>	<b>むぎごはん</b> <b>わかめスープ</b>	<b>ごはん</b> <b>ごまとんじる</b>	<b>ゆでちゅうかめん</b> <b>カレーラーメンスープ</b>
	小 627 kcal 中 830 kcal 小 207-319 g 中 270-416 g 小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	小 554 kcal 中 658 kcal 小 26 g 中 30 g 小 2 g 中 2.7 g	小 597 kcal 中 708 kcal 小 29.6 g 中 34.6 g 小 1.6 g 中 1.8 g	小 654 kcal 中 823 kcal 小 25.1 g 中 30.9 g 小 3.6 g 中 4.3 g				
<b>体を成長させるものになる食品</b>	<b>体のちようしをととのえる食品</b>	<b>体をうごかすエネルギーのものになる食品</b>	<b>体を成長させるものになる食品</b>					
	ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう ぜんまい たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ ほうれんそう にんじん えのきだけ はくさい にんにく しょうが こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	さわら ツナ のり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ こめ じゃがいも ごま さとう	ぎょうざ ぶたにく ハム ジョア たまねぎ もやし にんじん こまつな ほししいたけ きゃべつ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごま カレールウ ごまあぶら さとう かたくり	ジョア				

★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。



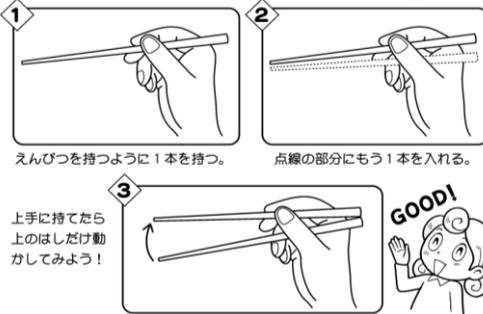
給食だよりは三条市ホームページの**子育て・教育→学校→学校給食**からご覧になれます。



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



☆ やってはいけない箸の使い方



箸を付けよう!

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 食べこぼしが少ない
- ④ 脳を刺激し、脳の活動が活発になる などなど...

郷土料理紹介「けんちん汁」

けんちん汁はもともと精進料理で、貴重な食用油や豆腐が入るため、年中行事の「ごちそう」として親しまれてきました。豊富な具材とごま油が特徴です。



	月	火	水	木	金
こんだて	6 ほうれんそうのごまあえ しろみぎかなのなんばんづけ ごはん さつまいものみそしる	7 ポテトサラダ だしまきたまご わかめごはん はくさい とうにゅうなべ	8 きりばしだいこんサラダ レバーとポテトのあげに ごはん わかめのみそしる	9 おかかあえ さばのしおこうじやき ごはん ほかほかじる	10 ヨーグルト ひじきサラダ むぎごはん ポークカレー
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 628 kcal 中 741 kcal	小 619 kcal 中 730 kcal	小 538 kcal 中 770 kcal	小 626 kcal 中 749 kcal	小 593 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 22.3 g 中 26.1 g	小 25.4 g 中 29.3 g	小 20.3 g 中 31.1 g	小 27.3 g 中 31.9 g	小 19.6 g 中 23.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あかみどり	メルルーサ あぶらあげ みそ だいたず ぎゅうにゅう たまねぎ ピーマン ほうれんそう きやべつ もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ	だしまきたまご ハム とうふ とうにゅう とりこ わかめ ぎゅうにゅう たまねぎ きゅうり はくさい にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ しゅんぎく	ぶたレバー とりこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ 中学のみぎゅうにゅう きりばしだいこん きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし はくさい ねぎ しょうが	さば ツナ かつおぶし とりこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう こまつな きやべつ しめじ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	ぶたにく だいたず ひじき ハム ヨーグルト にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり こまつな にんにく しょうが りんご
き	こめ あぶら さつまいも ごま さとう	こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ さとう さいとも	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ
こんだて	13 かいそうサラダ からあげ みかん ごはん ちゅうかぶつ コンたまご スープ 保内小リクエスト献立	14 ほくほくポテトいため さげのさいきょうやき ごはん わふうポトフ	15 たくあんあえ ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん もずくスープ	16 はくさいいりサラダ タラフライみそだれかけ ごはん けんちんじる 食育の日・旬を食べよう献立	17 こんさいりらタウトイユ チーズオムレツ ごはん どうにゅう クリーム スープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 724 kcal 中 850 kcal	小 580 kcal 中 687 kcal	小 537 kcal 中 632 kcal	小 636 kcal 中 751 kcal	小 555 kcal 中 661 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 31.7 g	小 25.8 g 中 30.3 g	小 22.1 g 中 25.4 g	小 24.5 g 中 28.3 g	小 15.8 g 中 18.8 g
塩分	小 3 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g
あかみどり	わかめ かいそうミックス かまぼこ とりこ たまご ぎゅうにゅう きやべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう みかん	さげ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう ごぼう にんじん いんげん だいこん たまねぎ きやべつ しめじ	ぶたにく あつあげ とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう もずく たまねぎ もやし キムチ たくあん こまつな えのきだけ きやべつ にんじん きゅうり しょうが にんにく	タラフライ ツナ みそ とりこ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう はくさい きやべつ こまつな とうもろこし だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	チーズオムレツ ベーコン ウィナー とうにゅう とうもろこし にんじん たまねぎ かぶ れんこん いんげん トマト しめじ セロリー にんにく こめ さとう あぶら じゃがいも ホウワイルウ
き	こめ あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ こめこ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	こめ ごまあぶら かたくりこ ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ
こんだて	20 しらたきのツルツルいため にしんのにつけ ごはん だいこんの みそしる	21 もみのきサラダ とりのてりやき おたのしみデザート ごはん やさいスープ お楽しみ献立	22 れんこんいりきんぴら ぶじのゆうあんやき ごはん かぼちゃの みそしる 冬至献立	23 こんぶあえ いかのかりんあげ ごはん たいないり たまごスープ	24 りんご だいたずとコンのサラダ むぎごはん もりのハヤシ ソース
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 592 kcal 中 703 kcal	小 690 kcal 中 795 kcal	小 512 kcal 中 758 kcal	小 564 kcal 中 666 kcal	小 675 kcal 中 824 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.7 g	小 24.9 g 中 28.5 g	小 20.2 g 中 31.7 g	小 24.8 g 中 29 g	小 20.4 g 中 24.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あかみどり	にしん ハム あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう もやし にんじん たら とうもろこし えのきだけ だいこん こまつな ねぎ	とりこ かまぼこ ツナ ぎゅうにゅう ブロッコリー カリフラワー あかピーマン きやべつ とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー はくさい こまつな	ぶり ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ 中学のみぎゅうにゅう にんじん ごぼう れんこん いんげん かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ きぬさや	いか たまご しおこんぶ とりこ ぎゅうにゅう きやべつ きゅうり たくあん たいなづけ ねぎ はくさい ほししいたけ しょうが	のむヨーグルト ぶたにく だいたず ハム たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ りんご きやべつ とうもろこし きゅうり こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ハヤシルウ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう	こめ あぶら さとう デザート	こめ ごま さとう あぶら	こめ ごま ごまあぶら さとう	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ハヤシルウ

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→学校給食からご覧になれます。