



令和3年度

12月 きゅうしょくだより

①

三條小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

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く、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。

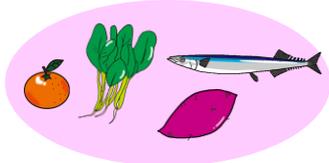
『和食』ってこんなにすばらしい!!

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。



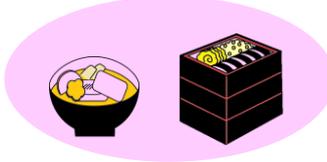
自然の美を表現

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、一緒に食事を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「厚か厚か汁」

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!

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
 A { みそ...小さじ2
 砂糖...大さじ1/2
 酒...小さじ1/2
 水...50cc程度

12月の三條産品



月	火		水		木		金		
	基準	1	1	2	2	3	3	おちゃ	
今月の予定 【小学校】 13日(月) 6年なし 22日(水) 給食最終日 【中学校】 24日(金) 給食最終日	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	なつとうのごさいあえ たまごやき	のりずあえ さわらのこうみやき	りんご ひじきとだいずのサラダ	ごはん(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	ごはん ふゆやさいのみそしる	ごはん とんじる	むぎごはん ポークカレー	
	小 627 kcal 中 830 kcal 小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g	小 503 kcal 中 744 kcal 小 20.9 g 中 32 g	小 585 kcal 中 701 kcal 小 28.8 g 中 33.8 g	小 521 kcal 中 713 kcal 小 14.2 g 中 21.7 g	小 2.0g 未満 中 2.5g 未満 小 2 g 中 2.6 g	小 2.0g 未満 中 2.5g 未満 小 2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.1 g 小 2.6 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3 g	
体を成長させるものとなる食品	たまご、なつとう、ひじき、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、サワラ、ツナ、のり、ぶたにく、とうふ、みそ	ぶたにく、ひじき、だいず、ハム	体をのちようしをととのえる食品	にんじん、こまつな、のざわなし、のみ、たくあん、はくさい、だいこん、ねぎ	ほうれんそう、きゃべつ、とうもろこし、ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく	にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、きゅうり、きゃべつ、とうもろこし		
体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ、さつまいも	こめ、さつまいも	こめ、さつまいも	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう					

★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

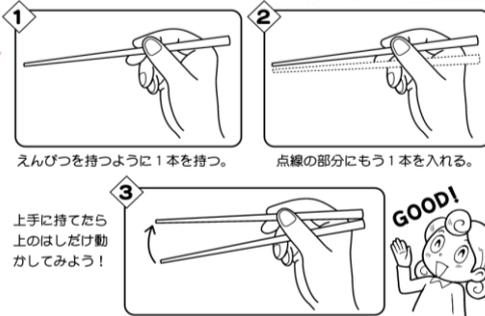
嵐南小学校調理場
Tel (33) 2124
Fax (33) 2125

自分の持ち方を
チェックして
みましょう!

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..

☆ 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!



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 ピピンバのぐ(ナムル) ピピンバのぐ(にくだため) チーズ ごはん わかめスープ	7 こんにゃくサラダ ぶたにくとレバーのなかよしあえ ごはん ちゅうかたまごコーンスープ	8 じゃこサラダ とうふハンバーグオニオンソース ごはん ほかほかじる	9 いそびたし いかのかりんあげ ごはん だいごんのみそじる	10 れんこんのきんぴら とりてりやき ごはん しらたまじる
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 592 kcal 中 702 kcal	小 702 kcal 中 829 kcal	小 503 kcal 中 732 kcal	小 579 kcal 中 710 kcal	小 620 kcal 中 741 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 30.4 g	小 27.9 g 中 32.8 g	小 19.3 g 中 29.8 g	小 25.2 g 中 29.3 g	小 23.9 g 中 28.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、わかめ、チーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぶたレバー、ハム、ベーコン、たまご	だいず、とうふ、とりにく、ちりめんじゃこ、みそ、ぶたにく、あぶらあげ、中学:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、いか、のり、あつあげ、うちまめ、みそ	ジョアいちご、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ
みどり	ぜんまい、たけのこ、しいたけ、きりばし、だいこん、ほうれんそう、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、えのきたけ	レモン、きやべつ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	たまねぎ、きやべつ、にんじん、こまつな、とうもろこし、だいこん、えのきたけ、ねぎ	こまつな、もやし、きやべつ、とうもろこし、だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	れんこん、にんじん、さやいんげん、だいこん、かぶ、ごぼう、こまつな、ねぎ
き	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、さとう、あぶら、さといも、かたくりこ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、もち
こんだて	13 小学6年生 ダブルポテトサラダ にしんのてりに ごはん とうにゅうなべ	14 みかん だいずサラダ ごはん ハッシュドポーク	15 ほくほくポテトいため さばのしおこうじやき ごはん わふうポトフ	16 ほくさい、いりチキンサラダ たらフライのみそだれかけ ごはん けんちんじる	17 ひじきのマリネ チーズオムレツ ごはん クラムチャウダー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 664 kcal 中 792 kcal	小 687 kcal 中 817 kcal	小 604 kcal 中 711 kcal	小 622 kcal 中 736 kcal	小 557 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 30.1 g	小 23.5 g 中 27.3 g	小 26 g 中 30.2 g	小 24.2 g 中 28.4 g	小 19.7 g 中 23.8 g
塩分	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう、にしん、ハム、とうふ、ぶたにく、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム、だいず、とりにく	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、たら、だいず、みそ、とりにく、あぶらあげ、とうふ	チーズ、たまご、ひじき、とりにく、あさり、ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム
みどり	きゅうり、とうもろこし、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ	にんじん、たまねぎ、しめじ、りんご、こまつな、きやべつ、トマト、みかん	ごぼう、にんじん、さやいんげん、きやべつ、だいこん、たまねぎ、しめじ	ほくさい、きやべつ、とうもろこし、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ	とうもろこし、きゅうり、きやべつ、にんじん、マッシュルーム、たまねぎ、はくさい
き	こめ、じゃがいも、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、こむぎ、さとう	こめ、こめこうじ、じゃがいも、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、ごま、あぶら、ごま、さといも、パンこ	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎ、バター
こんだて	20 ゆかりあえ シャキシャキそぼろどんのぐ ごはん あつあげのみそじる	21 れんこんのマヨサラダ ごもくたまごやき わかめごはん かぼちゃのみそじる	22 小学 最終日 クリスマスサラダ とりにくのカレーあげ 小学: クリスマスケーキ ごはん ベジタブルスープ	23 レモンドレッシングサラダ わふうカップミートローフ ごはん すましじる	24 中学 最終日 きざみづけ ぶたにくとさつまいものあげに クリスマスケーキ ごはん たいないりたまごスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 583 kcal 中 706 kcal	小 517 kcal 中 742 kcal	小 607 kcal 中 773 kcal	小 - kcal 中 716 kcal	小 - kcal 中 789 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.6 g	小 16 g 中 26 g	小 19 g 中 27.8 g	小 - g 中 32.1 g	小 - g 中 26.3 g
塩分	小 2 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 2 g 中 2.6 g	小 - g 中 3 g	小 - g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ツナ、あつあげ、みそ	わかめ、たまご、とりにく、あつあげ、みそ	とりにく、ベーコン、小学:とりにゅう、中学:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ツナ、とうふ、かまぼこ	ぶたにく、だいず、こんぶ、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう、クリーム
みどり	きりばし、だいこん、たまねぎ、えだまめ、きやべつ、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、しめじ	れんこん、きやべつ、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ、ねぎ	ブロッコリー、きやべつ、きゅうり、あかピーマン、とうもろこし、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな	にんじん、とうもろこし、えだまめ、たまねぎ、きやべつ、ほうれんそう、レモン、さやえんどう、えのきたけ、ねぎ	しいたけ、たいな、はくさい、ねぎ
き	こめ、むぎ、さとう、あぶら、さといも	こめ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、小学:こめこ	こめ、さとう、あぶら	こめ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、さとう、ごま、こむぎこ

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。