



令和3年度

12月 きゅうしょくだより

①

栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084

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。

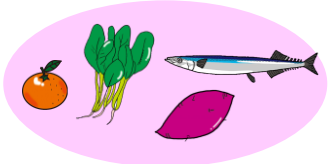
『和食』ってこんなにすばらしい!!

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。



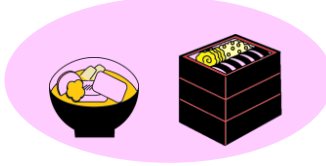
自然の美を表現

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。

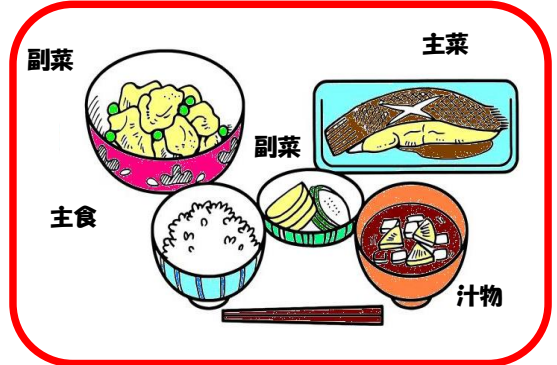


年中行事とのかかわり

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?



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



月	火		水		木		金	
	基準	1	1	2	2	3	3	
こんだて 今月の予定 22日(水) 大面小 給食最終日 23日(木) 栄中央小・栄北小 給食最終日 24日(金) 栄中 給食最終日	副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ぶくさい)	れんこんきんぴら チキンのあまざけソース ごはん しらたま だんごじる	いそかあえ さわらのこうみやき ごはん こまとんじる	ひじきのマリネ ハンバーグおろしソース コーンライス はくさいのクリームに				
ぎゅうにゅう エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	小 627 kcal 中 830 kcal 小 20.7-31.9 g 中 27.0-41.6 g 小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	小 642 kcal 中 760 kcal 小 26 g 中 30.2 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 597 kcal 中 705 kcal 小 29 g 中 34.3 g 小 1.9 g 中 2 g	小 581 kcal 中 728 kcal 小 20.5 g 中 26.2 g 小 3 g 中 3.5 g				
	体を成長させるものとなる食品	とりこ、みそ、ぶたにく あぶらあげ、ぎゅうにゅう	さわら、とりこ、のり、とうふ ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ、ひじき、ベーコン ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ				
	体のちようしをととのえる食品	にんじん、れんこん、ごぼう いんげん、だいこん、かぶ こまつな、ねぎ	にんじん、もやし、こまつな だいこん、たまねぎ ごぼう、ねぎ	ほうれんそう、たまねぎ はくさい、ぶなしめじ				
	体をうごかすエネルギーのものとなる食品	こめ、さとう、ごま あぶら、しらたまだんご	こめ ごま	こめ、あぶら、さとう じゃがいも				

★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

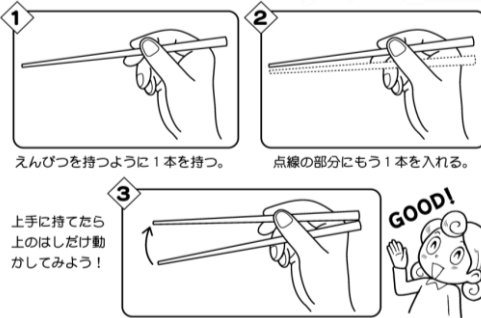
栄学校給食共同調理場
Tel (45) 5084
Fax (45) 5084



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されています。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
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..

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 かぶのゆかりあえ しゃきしゃきそばろどんのぐ ごはん さといもの ごじる	7 うめマヨあえ さんまのしょうがに ごはん どうにゅう なべ	8 きりほしたいこのサラダ レバーとポテのちゅうかあえ チーズ ごはん ふわふわ たまご スープ	9 ほくほくポテいため ますのしおやき ごはん わふう ポトフ	10 パンパンジーサラダ はるまき ちゅうかめん カレーラーメン ふうスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 603 kcal 中 714 kcal	小 645 kcal 中 767 kcal	小 561 kcal 中 799 kcal	小 608 kcal 中 720 kcal	小 579 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.2 g	小 29.6 g 中 35 g	小 23 g 中 33.9 g	小 29.7 g 中 35.1 g	小 20 g 中 26.3 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 3.4 g 中 4.2 g
あか	ぶたにく、とりこ、あぶらあげ だいず、みそ、ぎゅうにゅう	さんま、とうふ、ぶたにく とりこ、とうにゅう、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、たまご チーズ、中のみぎゅうにゅう	ます、ぶたにく ベーコン、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ にじき
みどり	たまねぎ、きりほしたいこん、いんげん かぶ、きゅうり、キャベツ、ねぎ にんじん、はくさい、えのきたけ	しょうが、にんじん、キャベツ コーン、うめ、はくさい、こまつな ねぎ、えのきたけ、まいたけ	にら、きりほしたいこん、キャベツ きゅうり、にんじん、はくさい ねぎ、なめこ、えのきたけ	にんじん、ごぼう たまねぎ、キャベツ だいこん、ぶなしめじ	キャベツ、きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、ねぎ ほうれんそう、メンマ
き	こめ、あぶら さといも、さとう	こめ、さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶら、ごま、ごまあぶら	こめ、じゃがいも あぶら、ごま、さとう	ちゅうかめん、あぶら、さとう、ごま はるまきのかわ、じゃがいも、かたくりこ
こんだて	13 ほうれんそうのごまあえ かれいのなんはんづけ ごはん さつまいもの みそしる	14 こまつナムル あつあげのみそいため ごはん はるさめ スープ	15 きりざい だしまきたまご ごはん ふゆやさいの みそしる	16 はくさいとコーンのサラダ たらワライのみそだれかけ ごはん けんちん じる	17 りんご だいこんのごまサラダ むぎごはん ハツシヨド ポーク
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 632 kcal 中 748 kcal	小 601 kcal 中 708 kcal	小 613 kcal 中 726 kcal	小 654 kcal 中 772 kcal	小 556 kcal 中 684 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28.2 g	小 27.5 g 中 31.9 g	小 24.7 g 中 28.6 g	小 27.6 g 中 32 g	小 16.5 g 中 20.2 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	かれい、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく、みそ ハム、とりこ、とうふ、ぎゅうにゅう	たまご、なつとう、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	たら、みそ、とうふ、とりこ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム
みどり	ねぎ、ほうれんそう、キャベツ もやし、にんじん、だいこん ごぼう、ぶなしめじ	たまねぎ、パプリカ、コーン にんじん、もやし、こまつな はくさい、ねぎ、えのきたけ	にんじん、キャベツ、ほうれんそう たくあん、のさわな、はくさい だいこん、かぶ、ねぎ、えのきたけ	はくさい、キャベツ、こまつな コーン、にんじん ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、キャベツ だいこん、こまつな、りんご
き	こめ、さとう、あぶら ごま、さつまいも	こめ、ごまあぶら さとう、かたくりこ	こめ、さとう さつまいも	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ ごまあぶら、ごま、さといも	こめ、おのおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら
こんだて	20 しおこんぶあえ ぶたにくのブルコキいため ごはん になど たまごの スープ	21 れんこんサラダ ぶりのゆうあんやき わかめ ごはん かぼちゃの みそしる	22 もみきサラダ とりのからあげ クリスマスデザート ごはん ミネスト ローネ	23 かいそうサラダ ドライカレー むぎごはん かぶの スープ	24 おかかあえ さかなとポテのごまがらめ ごはん ほかほか じる
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 593 kcal 中 703 kcal	小 643 kcal 中 763 kcal	小 620 kcal 中 865 kcal	小 630 kcal 中 748 kcal	小 - kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.7 g	小 25.9 g 中 30.5 g	小 20.2 g 中 31.1 g	小 24 g 中 27.4 g	小 - g 中 35.2 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.4 g	小 - g 中 2.4 g
あか	ぶたにく、こんぶ、たまご とりこ、ぎゅうにゅう	ぶり、ハム、あぶらあげ わかめ、みそ、ぎゅうにゅう	とりこ、ベーコン だいず、中のみぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、わかめ ウインナー、ぎゅうにゅう	たら、だいず、かまぼこ、かつおぶし、みそ とりこ、とうふ、あぶらあげ、ジョア
みどり	たまねぎ、キャベツ、ピーマン きゅうり、かぶ、にんじん たいな、ねぎ、はくさい	ゆず、れんこん、キャベツ こまつな、にんじん、かぼちゃ たまねぎ、ぶなしめじ	ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ キャベツ、コーン、たまねぎ、はくさい にんじん、トマト、セロリ	いんげん、たまねぎ、にんじん きゅうり、ぶなしめじ、はくさい キャベツ、かぶ、こまつな	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、だいこん ねぎ、えのきたけ
き	こめ、あぶら、さとう ごま、かたくりこ、ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、オリーブオイル あぶら、さとう、マカロニ、デザート	こめ、おのおむぎ、じゃがいも あぶら、ごま、さとう	こめ、じゃがいも、かたくりこ あぶら、ごま、さとう

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。

★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。