



令和3年度

12月 きゅうしょくだより

①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。

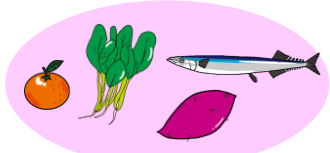
『和食』ってこんなにすばらしい!!

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。



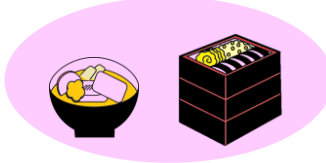
自然の美を表現

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。

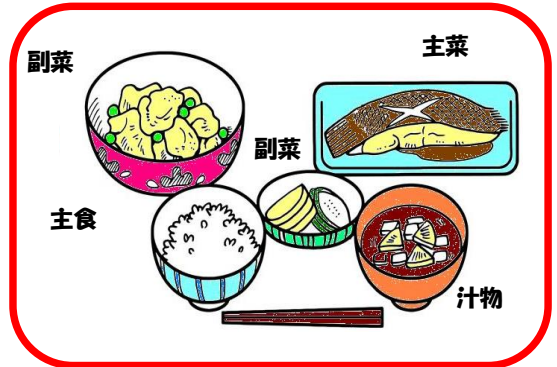


年中行事とのかかわり

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「厚かぼか汁」

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!

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ぶつぶつしてきたら、溶き卵を少しずつまわし入れ、かき混ぜながら炒る。

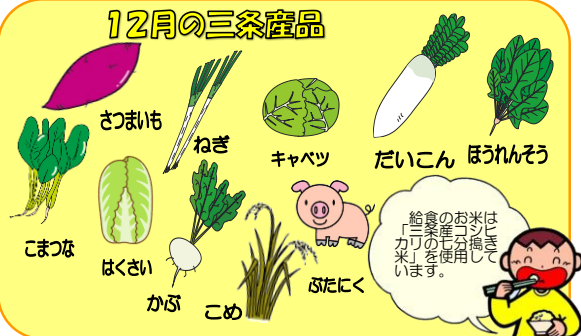
★材料(4人分)

- 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

今月の予定

- 6日(月) 大浦小給食試食会
- 9日(木) 笹岡小給食試食会
- 10日(金) 笹岡小5・6年生し
- 15日(水) 森町小5年生し
- 23日(木) 小学校給食最終日
- 24日(金) 中学校給食最終日

12月の三条産品



給食のお米は「力(ちから)のこめ(こめ)米」を使用しています。

月	火		水		木		金	
	基準	1	1	2	2	3	3	3
こんだて	リクエスト献立が登場します!	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	のりずあえ さわらのこうみやき	ごまつなとじゃこのサラダ ぶたにくとさつまいものあげに	りんご だいちとひじきのサラダ			
きゅうりゅう								
エネルギー								
たんぱく質								
塩分								
あか								
みどり								
き								
ごはん	ごはん(しゅしよく)	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
副菜	副菜(ふくさい)	とんじる	とんじる	ワンタンスープ	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス	ハヤシライス
小	627 kcal	597 kcal	597 kcal	634 kcal	603 kcal	603 kcal	603 kcal	603 kcal
中	830 kcal	708 kcal	708 kcal	736 kcal	747 kcal	747 kcal	747 kcal	747 kcal
小	20.7-31.9 g	29.8 g	29.8 g	23.6 g	18.3 g	18.3 g	18.3 g	18.3 g
中	27.0-41.6 g	35 g	35 g	26.8 g	22.1 g	22.1 g	22.1 g	22.1 g
小	2.0g 未満	1.7 g	1.7 g	2.3 g	2.8 g	2.8 g	2.8 g	2.8 g
中	2.5g 未満	2.0 g	2.0 g	2.7 g	3.2 g	3.2 g	3.2 g	3.2 g
体	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう さわら ツナ のり ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう さわら ツナ のり ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ なた わかめ	ジョア ぶたにく だいち ひじき	ジョア ぶたにく だいち ひじき	ジョア ぶたにく だいち ひじき	ジョア ぶたにく だいち ひじき
体	体のちょうしをととのえる食品	もやし ほうれんそう にんじん コーン だいこん たまねぎ ねぎ	もやし ほうれんそう にんじん コーン だいこん たまねぎ ねぎ	いんげん にんじん ごまつな キャベツ コーン もやし にら ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご もやし コーン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご もやし コーン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご もやし コーン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ りんご もやし コーン
体	体をうごかすエネルギーのものになる食品	ごめ さとう	ごめ さとう	ごめ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま ワンタン	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシライス	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシライス	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシライス	ごめ むぎ じゃがいも あぶら ハヤシライス

★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。

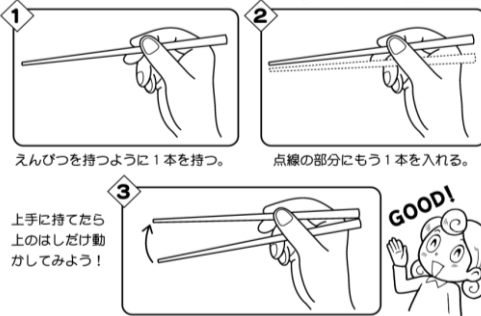


自分の持ち方を
チェックして
みましょう!

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 なつとうのごさいあえ さばのしおこうじやき ごはん みそおでん	7 ビビンバナナムル ビビンバのぐ チーズ ごはん わかめスープ	8 かいそうサラダ ハンバーグバーベキューソース ミルクデザート カレーピラフ ミネストローネ 笹岡小リクエスト献立	9 おかかあえ とりにくのたつたあげ ごはん ほかほかじる	10 ダブルポテトサラダ にしんのてりに ごはん ごまとうにゅうなべ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 655 kcal 中 792 kcal	小 608 kcal 中 718 kcal	小 517 kcal 中 752 kcal	小 675 kcal 中 800 kcal	小 581 kcal 中 712 kcal
たんぱく質	小 31.7 g 中 38.2 g	小 29.1 g 中 33.5 g	小 15.9 g 中 25.6 g	小 27.7 g 中 32.6 g	小 21.3 g 中 26.1 g
塩分	小 3.0 g 中 3.3 g	小 2.9 g 中 3.4 g	小 3.2 g 中 3.5 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば なつとう ひじき がんも ちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ なたと チーズ	中のみぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそう かまぼこ ウィンナー とりく	ぎゅうにゅう とりく かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ	にしん ハム とうふ ぶたにく とうにゅう
き	にんじん こまつな のぎわな たくあん だいこん	ぜんまい たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	もやし みかん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ カットマト りんごピューレ コーン	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ えのき	きゅうり にんじん はくさい しいたけ えのき ねぎ しゅんぎく
あかみどり	こめ ごま さとう さいとも	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ さとう ごまあぶら マーガリン じゃがいも マカロニ	こめ かたくりこ あぶら さいとも	こめ じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま
こんだて	13 たくあんあえ ツナそぼろどんのぐ むぎごはん あさりのみそしる	14 ハンサンスー シューマイ ごはん マーボーどうふ	15 ごまずあえ あつやきたまご わかめごはん ぶゆやさいのみそしる	16 ゆかりあえ ごまやきにく ごはん さわにわん	17 ほくほくポテトいため ししゃものなんばんづけ ヨーグルト ごはん わふうポトフ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 644 kcal 中 774 kcal	小 634 kcal 中 762 kcal	小 589 kcal 中 700 kcal	小 594 kcal 中 703 kcal	小 613 kcal 中 739 kcal
たんぱく質	小 29.5 g 中 34.2 g	小 22.7 g 中 26.9 g	小 24.3 g 中 28.5 g	小 28.3 g 中 33.0 g	小 22.2 g 中 24.9 g
塩分	小 2.7 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりく ツナ だいず とうふ あさり みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ハム あぶらあげ だいずペースト みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ヨーグルト ししゃも ベーコン ぶたにく
き	たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ねぎ ぶなしめじ こまつな	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ にら こまつな しいたけ たまねぎ	こまつな もやし にんじん はくさい だいこん かぶ えのき ねぎ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆかり ごぼう えのき きりほしだいこん きぬさや	ねぎ にんじん いんげん だいこん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
あかみどり	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ シューマイのかわ はるさめ あぶら さとう かたくりこ パンこ	こめ ごまあぶら さとう ごま さつまいも	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごま
こんだて	20 はくさいのこんぶあえ たらフライのみそだれかけ ごはん けんちんじる 食育の日・旬を食べよう献立	21 ほうれんそうのサラダ あつあげのブルコギふういため ごはん ちゅうかふう にないり たまごスープ	22 れんこんのうめマヨネーズあえ ブリのゆあんやき ごはん かぼちゃの みそしる 冬至献立	23 もみのきサラダ てりやきチキン おたのしみデザート ごはん ベジタブル スープ お楽しみ献立	24 キャラットサラダ エビチリポテト ごはん みそキムチ スープ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 626 kcal 中 745 kcal	小 610 kcal 中 724 kcal	小 563 kcal 中 808 kcal	小 726 kcal 中 856 kcal	小 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 27.9 g 中 32.5 g	小 30.1 g 中 35.7 g	小 18.7 g 中 29.2 g	小 28.0 g 中 32.4 g	小 g 中 28.9 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 3.2 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たら みそ こんぶ とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム とりく たまご	中のみぎゅうにゅう ゆり ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりく ツナ ベーコン	アジミルク えび ツナ ぶたにく とうふ みそ
き	はくさい きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	たまねぎ ピーマン ほうれんそう にんじん キャベツ たいな ねぎ はくさい	ゆず れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン うめペースト かぼちゃ だいこん えのき たまねぎ	コーン ブロッコリー ピーマン キャベツ はくさい たまねぎ にんじん こまつな	ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ キムチ はくさい にら もやし えのき
あかみどり	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さいとも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら

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。