



令和3年度

12月 きゅうしょくだより

①

東館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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。

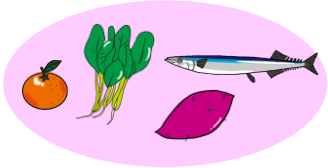
『和食』ってこんなにすばらしい!!

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。



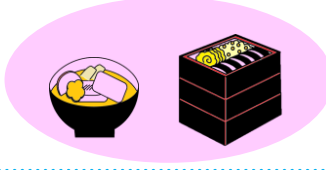
自然の美を表現

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。

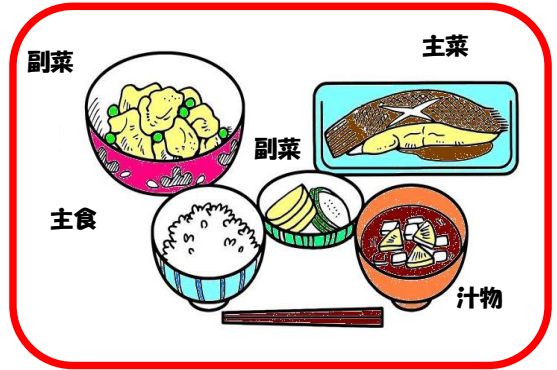


年中行事とのかかわり

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?

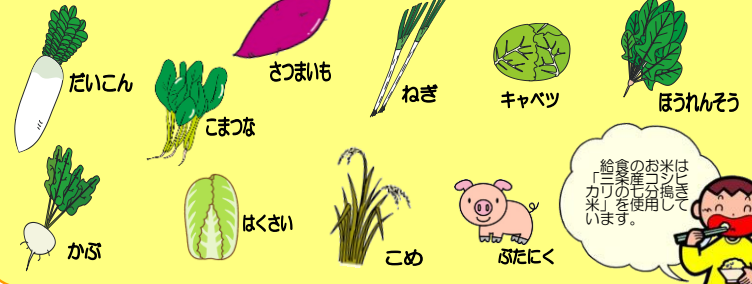
たまごみそ

- 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
- 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「力強い稲穂米」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	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)		きりぼしじゃこサラダ レバーとポテのちゅうかあえ		のりずあえ さわらのこうみやき		みかん だいたいりりサラダ	
2日(木) 裏館小5・6年なし	主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)		ごはん ふわふわたまごスープ		ごはん ごまとんじる		むぎごはん ポークカレー	
23日(木) 給食最終日								
きゅうにゅう	小 627 kcal	中 830 kcal	小 617 kcal	中 730 kcal	小 573 kcal	中 684 kcal	小 561 kcal	中 689 kcal
エネルギー	小 20.7-31.9 g	中 27.0-41.6 g	小 26.3 g	中 30.2 g	小 28.8 g	中 33.7 g	小 18.8 g	中 22.9 g
たんぱく質	小 2.0g 未満	中 2.5g 未満	小 2.3 g	中 2.7 g	小 1.7 g	中 1.8 g	小 2.5 g	中 3.2 g
塩分	体を成長させるものとなる食品		ぶたにく ぶたレバー ちりめんじゃこ たまご かまぼこ きゅうにゅう		さわら とりにく のり ぶたにく どうふ みそ きゅうにゅう		ぶたにく だいたい ツな きゅうにゅう	
あか	体のちようしをととのえる食品		にら しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし はくさい えのきたけ なめこ ねぎ		ごまつな キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ ねぎ		にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ ごまつな みかん	
みどり	体をうごかすエネルギーのものとなる食品		ごはん じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら ごま		ごはん ごま		ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ	
き								

★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。



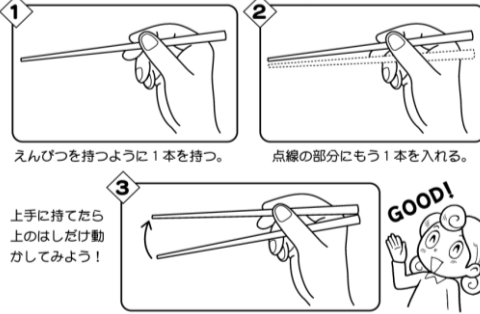
給食だよりは三条市ホームページの「子育て・教育」→「学校」→「学校給食」からご覧になれます。



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 **気を付けよう!**



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...

	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 みそしる	7 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にいくため) チーズ むぎごはん わかめ スープ	8 おかかあえ あげだしのそぼろあん ごはん ほかほか じる	9 ダブルポテサラダ にしんのてりに ごはん ほかさい とうにゅう なべ	10 れんこんいりきんぴら やわらかチキンのあまぎけソース ヨーグルト ごはん だんごじる
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	○
エネルギー	小 621 kcal 中 737 kcal	小 572 kcal 中 673 kcal	小 516 kcal 中 773 kcal	小 651 kcal 中 773 kcal	小 549 kcal 中 658 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.8 g	小 24.8 g 中 28.3 g	小 18.5 g 中 30.2 g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 23 g 中 27.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	メルルーサ あぶらあげ たいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ チーズ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく みそ かまぼこ とりく かつおぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	にしん ハム やきとうふ ぶたにく とうにゅう ぎゅうにゅう	とりく さつまあげ あぶらあげ みそ ヨーグルト
みどり	ねぎ ほうれんそう しょうが キャベツ もやし にんじん だいこん ごぼう しめじ	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん えのきたけ こんにやく	にんじん きゅうり ほかさい しいたけ えのきたけ ねぎ みずな こんにやく	れんこん にんじん しょうが にんにく さやいんげん こんにやく だいこん かぶ ごぼう ねぎ こまつな
き	ごはん あぶら さとう ごま さつまいも	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう さといも	ごはん じゃがいも さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう ごま あぶら しらたまもち
こんだて	13 りんご こまつなとじゃこのサラダ ごはん ハッシュド ポーク	14 かいそうサラダ とりのからあげ ブルーベリークレープ わかめ ごはん たまごスープ	15 きりざい さけのさいきょうやき ごはん ふゆやさいの みそしる	16 ほか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 ハンバーグおろしソース コーンピラフ あさりいり シチュー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 661 kcal 中 781 kcal	小 724 kcal 中 843 kcal	小 576 kcal 中 682 kcal	小 636 kcal 中 745 kcal	小 583 kcal 中 715 kcal
たんぱく質	小 21 g 中 24.3 g	小 24.6 g 中 28.5 g	小 27.4 g 中 32.4 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 23.7 g 中 28.5 g
塩分	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	とりく かいそうミックス ツナ たまご わかめ ぎゅうにゅう	さけ なつとう なまあげ たいず みそ ぎゅうにゅう	たら みそ とりく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ハンバーグ ひじき ツナ あさり ベーコン とりく ぎゅうにゅう 生クリーム チーズ
みどり	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ だいこん とうもろこし りんご	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	ほうれんそう にんじん キャベツ たくあん のざわなづけ ほかさい だいこん かぶ ねぎ	こまつな ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにやく	だいこん とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん こまつな たまねぎ
き	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら デザート	ごはん さつまいも	ごはん あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま さといも	ごはん さとう あぶら じゃがいも
こんだて	20 いそびたし さばのしおこうじやき ごはん だいこんの みそしる	21 きざみづけ ぶたにくとさつまいものあげに ごはん になの ちゅうか スープ	22 れんこんサラダ ブリのゆうあんやき なめし かぼちゃの みそしる	23 もみのきサラダ とりのカレーあげ おたのしみデザート ごはん やさいスープ	
ぎゅうにゅう	○	○	中学のみ○	○	
エネルギー	小 611 kcal 中 724 kcal	小 658 kcal 中 774 kcal	小 527 kcal 中 778 kcal	小 739 kcal 中 855 kcal	
たんぱく質	小 23.5 g 中 27.5 g	小 25.8 g 中 30 g	小 18.4 g 中 29.7 g	小 23.6 g 中 27.2 g	
塩分	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 1.5 g 中 1.8 g	
あか	さば のり あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく こんぶ とりく たまご ぎゅうにゅう	ぶり ハム なまあげ みそ ぎゅうにゅう	とりく ツナ ウインナー ぎゅうにゅう	
みどり	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん ほかさい ねぎ	キャベツ しょうが きゅうり にんじん たくあん たいな ねぎ ほかさい しいたけ	れんこん キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ だいこん たまねぎ だいこん	ブロッコリー カリフラワー あかピーマン キャベツ とうもろこし ほかさい たまねぎ にんじん こまつな	
き	ごはん さとう	ごはん こめこ かたくりこ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう デザート	

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。



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→学校給食からご覧いただけます。