



令和5年度

12月 きゅうしょくだより

①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『和食』のすばらしさを知ろう！

和食文化の4つの特徴

① 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。



② バランスがよく健康的な食事

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。



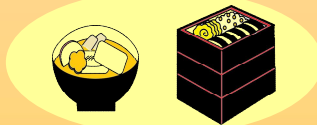
③ 自然の美しさを食で表現

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。

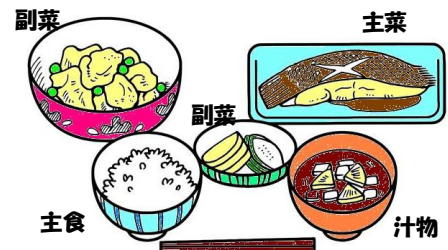


④ 年中行事とのかかわり

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。

今月の予定

21日(木) 一ノ木戸小 給食最終日

22日(金) 第二中 給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて	フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 「白菜」 鍋料理がおいしい時期になりました。鍋料理や漬物に欠かせない白菜は、冬が旬の野菜です。11月下旬から2月にかけて、繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えます。これから冬の寒さが増すと、甘みも増し、よりおいしくなります。	12月の三条産品 かぶ さつまいも ねぎ キャベツ だいこん ほうれんそう ぶたにく ごまつな はくさい かぼちゃ お米は三条産コシヒカリです。		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) 小 627 kcal 中 830 kcal たんぱく質 小 20.7g 中 27.0g 塩分 小 2.0g 中 2.5g	1 ピビンバのく(ナムル) 牛乳 ピビンバのく(にくいため) *むぎごはんはんにのせて食べよう むぎごはん だいごんのちゅうかに 小 624 kcal 中 744 kcal たんぱく質 小 25.2g 中 29g 塩分 小 2g 中 2.3g
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか				体を成長させるものになる食品	ふたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう
みどり				体のちようしをととのえる食品	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが きりほだいこん ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ いら
き				体をうごかすエネルギーのものになる食品	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら かつくり
こんだて	4 ひじきのごまネーズサラダ 牛乳 カマスのさいきょうやき 中学のみヨーグルト ごはん けんちんじる	5 コールスローハンバーグ 牛乳 こめこまるパン スライス *パンにはさんで食べよう ぶゆやさいのクリームスープ ごはん	6 ごまつなのごまいため ししゃものいそペフライ 牛乳 ごはん こんさいのみそじる	7 りんごビーンズサラダ 牛乳 むぎごはん チキンカレー	8 いそかあえ ごまやきにく 牛乳 ごはん なめこのおろしじる
エネルギー	小 583 kcal 中 756 kcal	小 624 kcal 中 774 kcal	小 583 kcal 中 708 kcal	小 619 kcal 中 738 kcal	小 651 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 25.7g 中 32.9g	小 25.4g 中 30.8g	小 20.5g 中 24.4g	小 22.7g 中 26.2g	小 27.5g 中 31.9g
塩分	小 1.4g 中 1.8g	小 2.9g 中 3.8g	小 1.7g 中 2g	小 2.1g 中 2.6g	小 2g 中 2.4g
あか	カマス ひじき とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ハンバーグ ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	ししゃも あおのり ふたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ミックスビーンズ ツナ ぎゅうにゅう	ふたにく みそ のり とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ こまつな とうもろこし だいこん にんじん こぼろ ねぎ しいたけ こんにゃく	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ かぶ はくさい さやいんげん	こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく だいこん こぼろ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご えだまめ キャベツ こまつな とうもろこし	たまねぎ しょうが にんにく さやいんげん ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし なめこ だいこん えのきたけ ねぎ
き	ごはん さとう ごま さいとも ごまあぶら ソンエッグマヨネーズ	こめごはん さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん こむぎ パン あぶら ごま ごまあぶら さつまいも さいとも	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん あぶら さとう ごま

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。



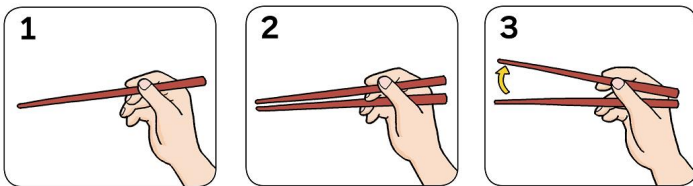
食事の基本は はしづかいから

和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食器道具です。はしをきちんと持って上手に使えと、見た目も美しいだけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。



はしを上手に使えと、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

正しいはしづかいを確認しよう!



1 えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。

2 もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

3 親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

のぞいてみよう 世界の給食 第6回 インドのスクールランチ

インドでは、様々な宗教の人がいるため、食べられるものが家庭によって違い、皆が同じ給食を食べるのが難しく、弁当を持参する学校が多いそうです。給食がある学校では、キチュリという豆や香辛料が入ったおかゆのような料理や、カレーがほとんど。日本のカレーよりもさらっとしていて、ご飯と少しずつ混ぜながら手で食べるそうです。

人口が多い国として注目されるインド。真っ先に思い浮かぶのはカレーという人も多いでしょう。学校給食にも、カレーが登場するのかな。

（そうだったのか! 給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照）

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	11 きりぼしのじゃこサラダ とりのからあげ ごはん ポテトスープ	12 なつとうのうめおかかあえ ほっけのしおやき ごはん あつあげとやさいのうまに	13 はなやさいのガーリックブーテ オムレツのケチャップソース なめし わふうポトフ	14 わかめとだいごんのサラダ ぎょうざロール ちゅうかめん ごまつたんのスープ	15 かわりきんぴら さけのカップやき ごはん ごまつたのみそしる
エネルギー	小 677 kcal 中 794 kcal	小 613 kcal 中 723 kcal	小 625 kcal 中 737 kcal	小 604 kcal 中 746 kcal	小 621 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.7 g	小 30.1 g 中 35.4 g	小 22.7 g 中 25.8 g	小 26 g 中 31.3 g	小 27.5 g 中 31.7 g
塩分	小 2.2 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.4 g
あか	とりにく ちりめんじゃこ ベーコン ぎゅうにゅう	ほっけ なつとう かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	オムレツ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ぎょうざロール わかめ ツナ ぎゅうにゅう	サケ みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	きりぼしだいこん キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ パセリ	にんじん こまつな きゅうり うめぼし こんにやく キャベツ しいたけ みかん さやえんどう	カラフラワー ブロッコリー キャベツ はくさい にんじん とうもろこし にんにく ひろしまな だいこんこんにやく しめじ さやいんげん	はくさい にんじん えのきたけ メンマ チンゲンサイ きくらげ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり	とうもろこし パセリ ごぼう こんにやく にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ ねぎ
き	ごはん こめか かつくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごはん じゃがいも さとう	なめし さとう あぶら じゃがいも	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう
こんだて	18 ごまだれサラダ たらちりのチリソースかけ ごはん はくさいみそなべ	19 おかかあえ ぶたにくのしぐれに ごはん とうにゅうスープ	20 しおこんぶあえ さばのゆうあんやき ごはん とうじじる	21 もみのきサラダ とりにくのカレーやき セレクトデザート コーンライス マカロニトマトスープ	22 かいそうサラダ はくさいがコロツケ ごはん だいごのみそしる
エネルギー	小 611 kcal 中 722 kcal	小 651 kcal 中 765 kcal	小 638 kcal 中 761 kcal	小 601 kcal 中 716 kcal	小 ー kcal 中 810 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.4 g	小 30.5 g 中 35.5 g	小 23.6 g 中 27.1 g	小 25.4 g 中 29.3 g	小 ー g 中 27.6 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 ー g 中 2.7 g
あか	たら ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ とうにゅう かつおぶし とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	さば こんぶ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	ぶたにく かいそうミックス かまぼこ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし こんにやく にんじん はくさい えのきたけ	ごぼう こんにやく こまつな もやし にんじん キャベツ みずな えのきたけ ねぎ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん れんこん こんにやく さやいんげん	とうもろこし ブロッコリー キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん セロリ トマト	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ
き	ごはん かつくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん ごまあぶら ごま ほうとうめん	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ デザート	ごはん じゃがいも あぶら さとう パンこ こむぎこ ごまあぶら

12月22日は「冬至」です

冬至は、1年の中でもっとも風が短く、夜が長い日です。冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冷蔵庫などがなかった時代、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源となる貴重な野菜でした。かぼちゃを食べる習慣をつけ、カゼを予防するといわれています。冬至にかぼちゃを食べる習慣が生まれたといわれています。



あったかメニューご紹介 ~豆乳みそスープ~

【材料 4~6人分】

- 鶏肉 50g
- 豆腐 1/2丁
- 白菜 1/4個
- にんじん 1/4本
- 椎茸 2個
- えのき 1/2袋
- こまつな 1/2把
- 調製豆乳 200cc
- かつおだし 600cc
- 鶏ガラスープの素 小さじ2
- みそ 大さじ1
- しょうゆ、酒 各小さじ2

【作り方】

- 食材を食べやすい大きさに切る。
- 鍋ににんじん、かつおだし、鶏ガラスープの素を加えて火にかける。
- 沸騰したら残りの食材を加えて煮る。
- 火を弱め豆乳を加える。※くづつく沸騰させると分離するので注意。
- みそ、しょうゆ、酒で味を調える。

セレクト給食を実施します

21日は、3種類のデザートの中から、あらかじめ自分で選んでおいたものを受け取る「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びましたか? お楽しみに!!



みかんゼリー 豆乳プリンタルト いちごクレープ

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《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」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。