



令和5年度

# 12月 きゅうしよくだより

①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

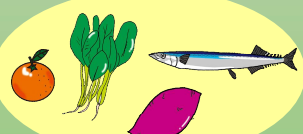
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

## 『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。



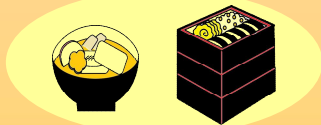
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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。

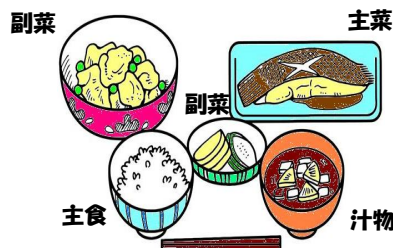


#### ④ 年中行事とのかかわり

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。

### 今日の予定

- 1日（金）保内小5年給食なし
- 2日（木）西鱈田小、井栗小、旭小、保内小給食最終日
- 22日（金）月岡小、中学校給食最終日

	月	火	水	木	金	
こんだて	フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ <b>「白菜」</b> 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 ぶたにく ほうれんそう ねぎ キャベツ ほうれんそう ごまつな たくさい 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 小 20.7~31.9g 中 27.0~41.6g 小 2.0g 未満 中 2.5g 未満	1 コールスローサラダ 牛乳 チリコンカーネ *むぎごはんにかけて食べよう むぎごはん とうふスープ 小 627 kcal 中 748 kcal 小 26.1g 中 30.2g 小 2.4g 中 2.8g
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	だいき ぶたひきにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	
みどり				体のちようしをととのえる食品	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし だいこん えのきだけ ねぎ ごまつな にんにく しょうが	
き				体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ	
こんだて	4 かいそうサラダ 牛乳 ぶたにくのしょうがいためもちクリームパニ ごはん しおちゃんこぶスープ ★保内小リクエスト給食★	5 だいきサラダ 牛乳 ハンバーグケチャップソース *パンにはさんで食べよう こめごはん かわりまるパン パンプキンスープ	6 むぎのごまネースサラダ 牛乳 さばのさいきょうやき ごはん けんちんじる	7 じゃがバターチーズオムレツ 牛乳 わかめごはん わふうポトフ	8 きりぼしだいこんサラダ 牛乳 サケのオニオンソース ごはん ごまみそしる	
エネルギー	小 694 kcal 中 796 kcal	小 672 kcal 中 848 kcal	小 628 kcal 中 747 kcal	小 612 kcal 中 722 kcal	小 618 kcal 中 795 kcal	
たんぱく質	小 27.8g 中 31.7g	小 31g 中 38.6g	小 24.2g 中 28.8g	小 23.6g 中 27.2g	小 25.5g 中 37.7g	
塩分	小 2g 中 2.5g	小 3.1g 中 3.8g	小 1.6g 中 2.2g	小 2g 中 2.4g	小 2.1g 中 2.5g	
あか	ぶたにく わかめ かいそう かまぼこ とりにく ぎゅうにゅう	ハンバーグ だいき ツナ とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	さば みそ むぎき とうふ ぎゅうにゅう	チーズオムレツ わかめ ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	サケ ツナ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	たまねぎ もやし ピーマン きゃべつ きゅうり はくさい にんじん いら えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	きゃべつ きゅうり にんじん マッシュルーム かぼちゃ たまねぎ プロッコリー	きゃべつ ごまつな とうもろこし だいこん にんじん なめこ えのきだけ ねぎ	たまねぎ プロッコリー だいこん にんじん とうもろこし かぶ はくさい しめじ いんげん パセリ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり ごまつな はくさい ねぎ とうもろこし えのきだけ	
き	こめ あぶら くるまふ ごま さとう ごまあぶら かたくり デザート	こめパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ さとう ごま さといも あぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら さといも かたくり 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 からご覧になれます。



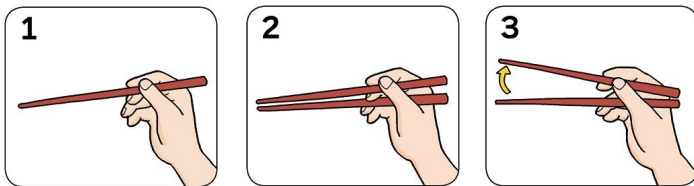
# 食事の基本は はしづかいから

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、はしは重要な食器です。はしをきちんと持って上手に使えると、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。



はしを上手に使えると、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！



えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。

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。

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。

### のどいてみよう 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。

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

### 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 かわりきんぴら たれつきチキンカツ ごはん ごまつなのみそしる	12 なつとうのうめおかかあえ ほっけのしおやき ごはん おでん	13 おからサラダ ぶたキムチどんのぐ ごはん あさりいりみそしる	14 ごまつなもやしのおたのめ ししゃもいそべフライ(小1本、中2本) ごはん こんさいのみそしる	15 わかめサラダ さつまいもとだいずのあげに ちゅうかめん ごまタンタンスープ
エネルギー	小 633 kcal 中 748 kcal	小 583 kcal 中 683 kcal	小 614 kcal 中 720 kcal	小 637 kcal 中 777 kcal	小 680 kcal 中 838 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.8 g	小 29.1 g 中 33.9 g	小 27.3 g 中 31.8 g	小 24.1 g 中 29.6 g	小 26 g 中 31.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.3 g
あか	チキンカツ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ きゅうりにゅう	ほっけ なつとう かつおぶし がんもどき ちくわ さつまあげ こんぶ きゅうりにゅう	ぶたにく おから あさり ツナ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	ししゃもいそべフライ とりひきにく だいず ぶたひきにく あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	かたくちいわし だいず わかめ ぶたひきにく みそ きゅうりにゅう
みどり	ごぼう にんじん いんげん ごまつな だいこん ねぎ えのきだけ	こまつな にんじん のざわなづけ だいこん うめぼし たくあん	たまねぎ もやし いら はくさい ねぎ きやべつ にんじん とうもろこし だいこん えのきだけ しょうが にんにく	にんじん もやし こまつな たけのこ だいこん ねぎ	きゅうり とうもろこし もやし ねぎ はくさい にんじん えのきだけ メンマ チンゲンサイ きくらげ しょうが にんにく
き	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ さといも さとう	こめ ごまあぶら かたくりに ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら ごま ごまあぶら さといも	ちゅうかめん さつまいも かたくりに あぶら さとう ごまあぶら ごま
こんだて	18 いそかあえ ごまやきにく ごはん なめこのおろしじる	19 ごまだれサラダ タラのチリソース ごはん はくさいのみそなべ	20 もみのきサラダ とりにくのてりやき セレクトデザート ごはん コーンライス コンソメスープ	21 みかん だいずとコーンのサラダ むぎごはん さつまいもカレー	22 こんぶづけ カマスのゆうあんやき ごはん とうじじる
エネルギー	小 568 kcal 中 668 kcal	小 617 kcal 中 732 kcal	小 686 kcal 中 815 kcal	小 693 kcal 中 818 kcal	小 571 kcal 中 674 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.1 g	小 24.6 g 中 28.6 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 21.4 g 中 24.5 g	小 26.8 g 中 30.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぶたにく かまぼこ のり とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう	たら ハム とうふ みそ きゅうりにゅう	とりにく ツナ ベーコン かまぼこ きゅうりにゅう	ぶたにく だいず ハム きゅうりにゅう	カマス しょうが こんぶ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう
みどり	たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう もやし なめこ しょうが だいこん えのきだけ ねぎ にんにく	ねぎ きやべつ こまつな きゅうり にんじん はくさい えのきだけ しょうが にんにく	とうもろこし ブロッコリー あかビーマン きやべつ たまねぎ にんじん セロー はくさい こまつな	にんじん たまねぎ きやべつ とうもろこし きゅうり りんご しょうが にんにく みかん	きやべつ きゅうり にんじん だいこん たくあん かまぼこ いんげん ゆず
き	こめ ごま さとう	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう じゃがいも セレクトデザート	こめ むぎ さつまいも カレールー あぶら さとう	こめ ごま ほうとうめん

### 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付け、カゼを予防するといわれますから、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。

#### ～豆乳みそスープ～

【材料 4～6人分】  
鶏肉 50g ・調製豆乳 200cc  
豆腐 1/2丁 ・かつおだし 600cc  
白菜 1/4個 ・鶏ガラスープの素 小さじ2  
にんじん 1/4本 ・みそ 大さじ1  
椎茸 2個 ・しょうゆ、酒 各小さじ2  
えのき 1/2袋  
こまつな 1/2把

【作り方】  
①食材を食べやすい大きさに切る。  
②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。  
③沸騰したら残りの食材を加えて煮る。  
④火を弱め豆乳を加える。※ぐつぐつ沸騰させると分離するので注意。  
⑤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

20日は、3種類のデザートの中から、自分で食べたものを「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 いちごクリーム