



令和5年度

12月 きゅうしよくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

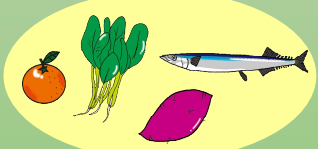
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『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。



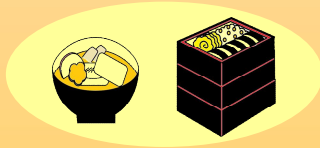
③ 自然の美しさを食で表現

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きます。



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) 小学校 給食最終日

22日(金) 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！～ 「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 こまつな はくさい 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 20.7g 中 27.0g 小 2.0g 中 2.5g	1 みかん 牛乳 おからサラダ むぎごはん チキンカレー 小 675 kcal 中 815 kcal 小 22.2g 中 26.2g 小 2.6g 中 3.2g
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	きゅうりゆう とりにく おから ハム
みどり				体のちようしをとのえる食品	にんじん たまねぎ キャベツ
き				体をうごかすエネルギーのものになる食品	みかん ごはん あぶら むぎ じゃがいも カレールウ ノンエッグマヨネーズ
こんだて	4 ゆかりあえ ごまやきにく ごはん なめこのおろしじる	5 きりぼしのじゃこサラダ さけのオニオンソース ごはん はくさいのみそじる	6 うめなっとうあえ いかのカレーてりやき ごはん あつあげとやさいのうまに	7 ひじきのごまネーズあえ ほづけのしおやき ごはん けんちんじる	8 はなやさいのガーリックソース オムレツ カレーピラフ マカロニスープ
エネルギー	小 588 kcal 中 704 kcal	小 634 kcal 中 742 kcal	小 590 kcal 中 676 kcal	小 571 kcal 中 675 kcal	小 608 kcal 中 728 kcal
たんぱく質	小 25.6g 中 30g	小 27.9g 中 32.6g	小 31.5g 中 38.5g	小 24.4g 中 29.6g	小 22.8g 中 26.5g
塩分	小 1.9g 中 2.5g	小 2.1g 中 2.5g	小 1.9g 中 2.3g	小 2.2g 中 2.8g	小 2.3g 中 3.0g
あか	きゅうりゆう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	きゅうりゆう さけ ちりめんじゃこ あつあげ みそ	きゅうりゆう いか あつあげ なっとう ぶたにく みそ	きゅうりゆう ほづけ ひじき とりにく とうふ	きゅうりゆう ぶたにく たまご ベーコン ウインナー ひよこまめ
みどり	にんじん たまねぎ いら キャベツ きゅうり しそ	にんじん たまねぎ 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 こまつな きゅうり うめ キャベツ	とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ きぬさや	にんじん たまねぎ ピーマン カリフラワー ブロッコリー キャベツ
き	なめこ だいこん えのきたけ ねぎ ごはん あぶら さとう ごま	はくさい ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ ごはん あぶら さとう	しいたけ きぬさや ごはん さとう ごま さとう	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ

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。



令和5年度

12月 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

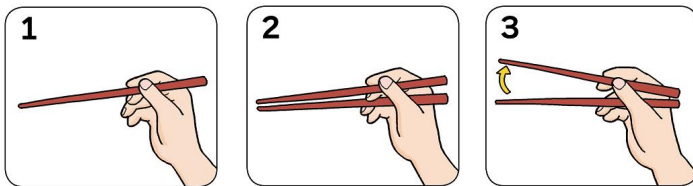
食事の基本は はしづかいから

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!



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

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。

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さらとしていて、ご飯と少しづ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 のりずあえ チキンたれかつ ごはん ごまつなのみそしる	12 はなやさいサラダ ハンバーグ ごめこパン だいすのデミグラスに	13 ごまつなのごまいだめ ししゃもいそペフライ ごはん ごんさいのみそしる	14 じゃがいものカレーきんぴら あつやきたまご ごはん はくさいみそなべ	15 たくあんナムル あつあげのブルコギふういため ごはん とうにゅうみそスープ
エネルギー	小 591 kcal 中 701 kcal	小 685 kcal 中 872 kcal	小 614 kcal 中 730 kcal	小 602 kcal 中 712 kcal	小 589 kcal 中 702 kcal
たんぱく質	小 23.7 g 中 27.9 g	小 31.6 g 中 39.7 g	小 20.9 g 中 24.5 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 26.7 g 中 31.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3.2 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ごんぶ とりにく とうにゅう みそ
みどり	にんじん ほうれんそう キャベツ だいこん ごまつな えのきたけ	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	にんじん ごまつな もやし たまねぎ だいこん れんこん ごぼう ねぎ	にんじん はくさい ごぼう えのきたけ	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり もやし たくあん ごまつな はくさい しいたけ えのきたけ
き	ごはん あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも ハヤシルー	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま
こんだて	18 ほうれんそうナムル キムたくどんのぐ ごはん だいこんのちゅうかに	19 はくさいのゆずあえ たらのチリソースかけ ごはん とうじじる	20 しおこんぶあえ ぎょうざロール ゆでちゅうか さんじょう カレーラーメン スープ	21 ポトフ セレクトデザート オムライスようたまごやき チキンライス チキンライスにたまごやきをのせて ケチャップをかけてたべよう お楽しみ給食	22 キャベツのおかかあえ てづくりかぼちゃのチーズクロック ふりかけ ごはん あさり味噌しる
エネルギー	小 610 kcal 中 729 kcal	小 592 kcal 中 710 kcal	小 604 kcal 中 749 kcal	小 596 kcal 中 710 kcal	小 - kcal 中 843 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31.9 g	小 22.7 g 中 26.4 g	小 24.3 g 中 29.5 g	小 18.8 g 中 22.5 g	小 - g 中 28.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.5 g	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2.0 g 中 2.5 g	小 - g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	のむヨーグルト とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ かつおぶし あさり あぶらあげ みそ
みどり	にんじん はくさい たまねぎ たくあん ほうれんそう もやし とうもろこし だいこん たけのこ しいたけ	にんじん ねぎ はくさい ゆず かぼちゃ だいこん れんこん さやいんげん	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ ごまつな しいたけ キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ セロリ	にんじん かぼちゃ グリーンピース きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ
き	ごはん あぶら ごま ごまあぶら さとう かつりに	ごはん あぶら さとう ほうとう	めん じゃがいも あぶら カレールー かつりに	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん じゃがいも バター パンこ 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。かぼちゃを食べる栄養を付け、カゼを予防するといわれるから、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。



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、自分で食べたいものを選ぶ「セレクトデザート」です。みなさんは、どれを選びますか?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

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 ・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 大きじ1
- 椎茸 2個 ・しょうゆ、酒 各小さじ2
- えのき 1/2袋
- ごまつな 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。※くづく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。