



令和5年度

12月 きゅうしょくだより

①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

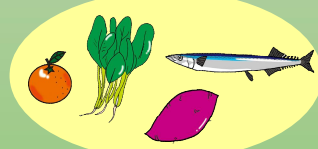
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『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。



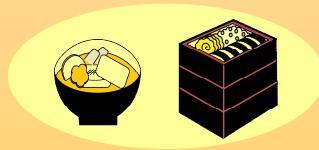
③ 自然の美しさを食で表現

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。

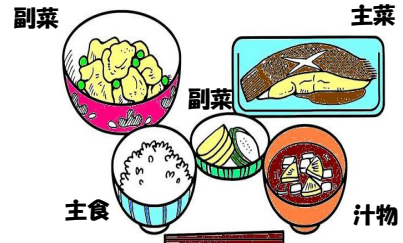


④ 年中行事とのかかわり

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。



12月の給食の予定

- 5日(火) 栄中央小5年1組なし
- 6日(水) 栄中央小5年2組なし
- 8日(金) 栄中央小5年なし
- 21日(木) 全小学校給食最終日
- 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、じゃがいも、さつまいも、だいこん、ねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ぶたにく、かぼちゃ、はくさい、こまつな 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) ごはん すぎやきふうに	1 ごはん すぎやきふうに ごはん すぎやきふうに
エネルギー	小 661 kcal 中 783 kcal	小 630 kcal 中 744 kcal	小 627 kcal 中 736 kcal	小 660 kcal 中 820 kcal	小 658 kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 31.1 g 中 36 g	小 25.9 g 中 30 g	小 26.6 g 中 30.7 g	小 26.9 g 中 32.6 g	小 23.3 g 中 26.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき カタクチイワシ タラ どうふ みそ	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず どうふ サケ みそ わかめ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく とりにく わかめ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム チーズ
みどり	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ	にんじん れんこん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ だいこん きゅうり キャベツ いら	にんじん たまねぎ にんにく まいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ りんご
き	むぎごはん あぶら さとう ごま	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも くるまふ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら パンこ	むぎごはん さつまいも こむぎこ 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。



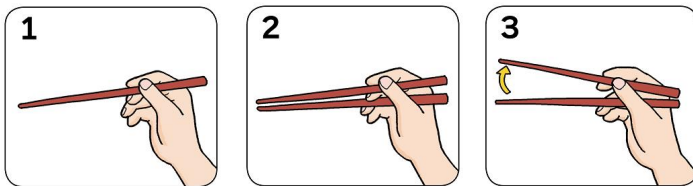
食事の基本は はしづかいから

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、見た目が美しいだけでなく、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

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、キチユ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 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 いそマヨネーズあえ かぼちゃコロッケ	12 かわいきんぴら ホツケのしおやき ↑ ミルメーク	13 はくさいづけ	14 ごまつナムル ポークしゅうまい	15 ひじきのカレーいため シヤモのいそべあげ
エネルギー	小 692 kcal 中 844 kcal	小 579 kcal 中 676 kcal	小 683 kcal 中 807 kcal	小 607 kcal 中 741 kcal	小 632 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.5 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 23.2 g 中 26.4 g	小 25.5 g 中 31.1 g	小 24.2 g 中 29.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく こんぶ ちくわ イカ タラ がんもどき あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ホツケ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう シヤモ あおのり ひじき ぶたにく こんぶ とうふ みそ
みどり	にんじん かぼちゃ たまねぎ キヤベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン だいこん きくらげ	にんじん ごぼう こまつな えのきたけ ねぎ なめこ だいこん	にんじん はくさい きゅうり しそのみ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん たまねぎ しょうが こまつな もやし はくさい ねぎ たいな しいたけ たけのこ みかん	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん まいたけ はくさい だいこん ねぎ しょうが
き	ごはん かつくりこ パンこ こむぎこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さいとも	ごはん じゃがいも あぶら さとう ミルメーク	ごはん さつまいも あぶら アーモンド さとう ごま	ごはん パンこ かつくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも
こんだて	18 のりずあえ たらあげだしふう	19 ブロッコリーのピクルス ハンバーグ	20 チーズいりもみのきサラダ でりやきチキン	21 ユズのかおりあえ イカのかりんあげ	22 パンプキンサラダ くるまふのミートグラタン
エネルギー	小 609 kcal 中 717 kcal	小 659 kcal 中 834 kcal	小 726 kcal 中 853 kcal	小 609 kcal 中 739 kcal	小 - kcal 中 861 kcal
たんぱく質	小 31 g 中 36.1 g	小 29.6 g 中 36.7 g	小 26.9 g 中 30.9 g	小 24.6 g 中 29.6 g	小 - g 中 26.5 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.8 g	小 3.2 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 - g 中 3.9 g
あか	ぎゅうにゅう たら とりにく のり とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ ホタテ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ウィンナー ベーコン	のむヨーグルト イカ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく ハム ベーコン アサリ とうにゅう
みどり	にんじん だいこん ほうれんそう もやし コーン はくさい みずな しょうが	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン かぶ いんげん ぶなしめじ	にんじん グリンピース コーン たまねぎ パプリカ ブロッコリー カリフラワー トマト キャベツ かぶ セロリ にんにく しらたんげんまめ	にんじん しょうが だいこん きゅうり ゆず かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ まいたけ	にんじん コーン パプリカ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ きゅうり ほしごぼう こまつな まいたけ
き	ごはん かつくりこ あぶら さとう	こめパン かつくりこ さとう あぶら じゃがいも こめこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら セレクトデザート	ごはん さとう かつくりこ こめこ あぶら ほうとうめん	ごはん くるまふ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめこ

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。冷蔵庫などはなかった時代、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

20日は、3種類のデザートの中から、事前を選んで自分で食べたいもの食べる「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 豆乳アインタルト 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
- 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
- 調整豆乳 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】

- 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。

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。

★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。