



令和5年度

12月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。



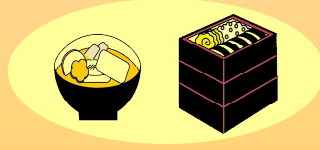
③ 自然の美しさを食で表現

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。

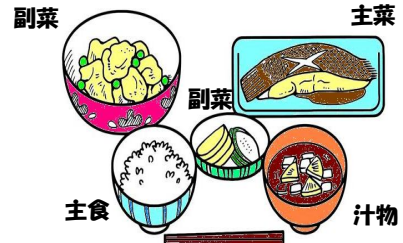


④ 年中行事とのかかわり

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

- 5日(火) 飯田小5年なし
- 8日(金) 長沢小5年なし 大浦小3・4年なし
- 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 ぶたにく ごまつな ねぎ キャベツ はくさい かぼちゃ だいこん ほうれんそう 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 27.0-41.6g 小 2.0g 中 2.5g | 1 ほうれんそうのナムル 牛乳 キムたくどんのぐ むぎごはん だいこんのちゅうかに 小 613 kcal 中 729 kcal 小 27.1g 中 31.3g 小 2.3g 中 2.5g |
| エネルギーたんぱく質 | | | | 体を成長させるものになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品 | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ キムチ チンゲンサイ たまねぎ たくあん ねぎ ほうれんそう もやし にんじん コーン しいたけ しょうが にんにく だいこん たけのこ いらごめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら かつらぐり |
| こんだて | 4 かわりきんぴら 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ごはん ごまつなのみそしる | 5 ひじきのごまネーズサラダ 牛乳 あかうおのさいきょうやき ごはん けんちんじる | 6 はなやさいのガーリックソテー 牛乳 オムレツケチャップソース わかめごはん わふうポトフ | 7 きりほしのじゃこサラダ 牛乳 さけのオニオンソース ごはん さつまいものこじる | 8 わかめとだいこんのサラダ 牛乳 ぎょうざロール ちゅうかめん ごまたんたんスープ |
| エネルギーたんぱく質 | 小 649 kcal 中 790 kcal 小 20.3g 中 23.9g | 小 570 kcal 中 670 kcal 小 24g 中 28.3g | 小 625 kcal 中 736 kcal 小 24g 中 27.6g | 小 632 kcal 中 780 kcal 小 24.9g 中 30.7g | 小 618 kcal 中 760 kcal 小 23.2g 中 27.4g |
| 塩分 | 小 2.1g 中 2.6g | 小 1.4g 中 1.6g | 小 2.4g 中 2.8g | 小 2.0g 中 2.4g | 小 2.6g 中 2.9g |
| あか | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ | ぎゅうにゅう あかうお みそ さとう ひじき とうふ | ぎゅうにゅう わかめ たまご ベーコン ぶたにく | のむヨーグルト さけ ちりめんじやこ あつあげ だいず みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく きくらげ ツナ とりにく わかめ みそ |
| みどり | かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん つきこん かぶ ごまつな しいたけ | もやし ごまつな コーン にんじん だいこん ごぼう ねぎ つきこん しいたけ | カリフラワー プロッコロー キャベツ にんじん コーン はくさい だいこん こんにやく しめじ いんげん にんにく | たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン にんじん ごぼう えのきたけ | はくさい にんじん えのきたけ メンマ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ ねぎ だいこん コーン しょうが にんにく ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ |
| き | こめ パンこ あぶら さとう じゃがいも | こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さといも ごまあぶら | こめ さとう あぶら じゃがいも | こめ かつらぐり さとう ごまあぶら さつまいも | |

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

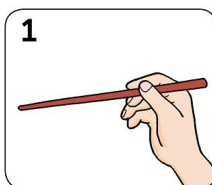


和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食器です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目美しいだけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。

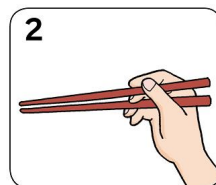


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

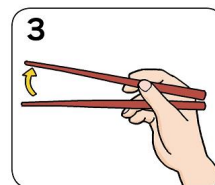
正しいはしづかいを確認しよう!



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。

(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 かいそうサラダ とりのからあげ ゆかりごはん ポテトスープ 笹岡小 リクエスト給食 | 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 いそかあえ ごまやきにく ごはん なめこのおろし | 14 こまつなのごまいため ししゃもいそペフライ ごはん ごんさいのみせる | 15 みかん ビーンズサラダ むぎごはん チキンカレー |
| エネルギー | 小 650 kcal 中 771 kcal | 小 584 kcal 中 689 kcal | 小 609 kcal 中 713 kcal | 小 621 kcal 中 754 kcal | 小 663 kcal 中 782 kcal |
| たんぱく質 | 小 24.4 g 中 28.1 g | 小 28.9 g 中 33.9 g | 小 28.8 g 中 33.2 g | 小 21.4 g 中 26.6 g | 小 23.3 g 中 26.5 g |
| 塩分 | 小 2.4 g 中 2.9 g | 小 2.1 g 中 2.7 g | 小 1.8 g 中 2.4 g | 小 1.8 g 中 2.3 g | 小 3.2 g 中 3.7 g |
| あか | ぎゅうにゅう とり かいそうミックス ツナ ベーコン | ぎゅうにゅう ほっけ なつとう あつあげ かつおぶし みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ あおのり | ぎゅうにゅう とり ツナ ミックスビーンズ |
| みどり | ゆかり にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ | にんじん こまつな もやし うめ つきこん キャベツ しいたけ きぬさや | しょうが にんにく たまねぎ にら ねぎ にんじん ほうれんそう コーン もやし キャベツ なめこ だいこん えのきたけ | こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく しめじ だいこん ごぼう ねぎ | にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマト りんご キャベツ こまつな コーン みかん |
| き | こめ かつうり こめこ あぶら さとう こま ごまあぶら じゃがいも | こめ さとう | こめ あぶら さとう ごま | こめ パンこ さつまいも さといも ごまあぶら ごま あぶら | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう カレールウ |
| 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 旬を食べよう献立 | 19 フルーツサラダ ハンバーグ ごはん だいきすのデミグラスに こめこまるパン *パンにはさんでたべよう | 20 しおこんぶあえ さばのゆうあんやき ごはん とうじしる 冬至献立 | 21 チーズいりもみのきサラダ タンドリーチキン セレクトデザート ごはん コーンライス マカロニスープ お楽しみ給食 | 22 キャベツのおかかあえ ぶたにくのしぐれに ごはん ごまとうにゅうスープ |
| エネルギー | 小 603 kcal 中 708 kcal | 小 640 kcal 中 794 kcal | 小 590 kcal 中 700 kcal | 小 634 kcal 中 754 kcal | 小 - kcal 中 724 kcal |
| たんぱく質 | 小 25.9 g 中 29.9 g | 小 30.1 g 中 36.3 g | 小 23.9 g 中 27.8 g | 小 25.6 g 中 29.4 g | 小 - g 中 38.6 g |
| 塩分 | 小 1.9 g 中 2.5 g | 小 3.2 g 中 3.8 g | 小 1.8 g 中 2.5 g | 小 2.1 g 中 2.4 g | 小 - g 中 2.7 g |
| あか | ぎゅうにゅう 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 とり だいきす | ぎゅうにゅう さば しおこんぶ みそ あぶらあげ | ぎゅうにゅう とり ヨーグルト チーズ ベーコン ミックスビーンズ | ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ |
| みどり | ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン しらたき にんじん はくさい えのきたけ | ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ みかん トマト | 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 つきこん いんげん ゆず | コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ トマト | ごぼう キャベツ にんじん きゅうり コーン しらたき はくさい えのきたけ ねぎ |
| き | こめ かつうり あぶら さとう こま ごまあぶら | こめパン さとう あぶら じゃがいも デミグラスソース | こめ ごまあぶら ごま さとう うどん | こめ さとう あぶら じゃがいも マカロニ セレクトデザート | こめ あぶら ごま さとう |

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う考えから、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。



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】

- 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。※くづくつ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、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 豆乳アインタルト いちごクリーム

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。