



令和5年度

12月 きゅうしよくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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。



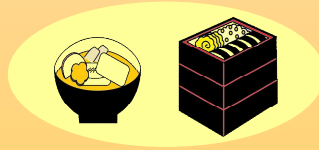
③ 自然の美しさを食で表現

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。

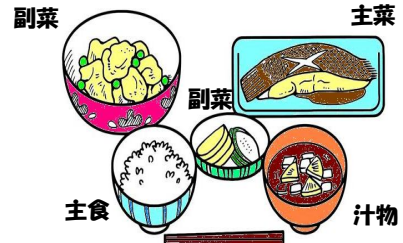


④ 年中行事とのかかわり

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

- 1日(金) 上林小学校幼保小交流会
- 12日(火) 上林小5年なし
- 21日(木) 裏館小、上林小、大島小、須頃小、第三中 給食最終日
- 22日(金) 大島中 給食最終日

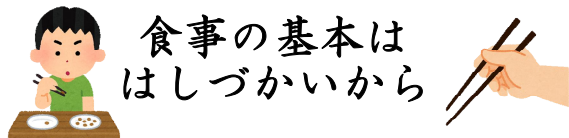
	月	火	水	木	金
こんだて	フレッシュ通信 ～旬を食べよう！～ 「白菜」 鍋料理がおいしい時期になりました。鍋料理や漬物に欠かせない白菜は、冬が旬の野菜です。11月下旬から2月にかけて、繊維が柔らかくなり、葉の糖分も増えます。これから冬の寒さが増すと、甘みも増し、よりおいしくなります。	12月の三条産品 かぶ さつまいも ぶたにく ごまつな ねぎ キャベツ はくさい かぼちゃ だいこん ほうれんそう お米は三条産コシヒカリです。		基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) ごはん にくじゃが	1 いそかあえ 牛乳 さばのカレー・てりやき ごはん にくじゃが
エネルギー	小 616 kcal 中 741 kcal	小 688 kcal 中 808 kcal	小 612 kcal 中 726 kcal	小 631 kcal 中 747 kcal	小 650 kcal 中 777 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 30.1 g	小 26 g 中 30 g	小 26.5 g 中 31.1 g	小 32.1 g 中 37.6 g	小 26 g 中 30.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく しおこんぶ あつあげ たいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ たいず ツナ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく あさり えび	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	とうにゅう とりにく たいず わかめ ツナ とうふ みそ あぶらあげ
みどり	はくさい キムチ チンゲンサイ たまねぎ かぶ たくあん はくさい きゅうり こまつな だいこん にんじん しめじ れんこん ねぎ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ こまつな コーン みかん	きりほしだいこん こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン えだまめ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ こまつな しらたき	きゅうり キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな
き	こめ むぎ あぶら でんぶん こま じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら ハヤシルウ さとう	こめ パンこ こむぎ あぶら さとう こまあぶら こま はるさめ	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ くるまふ あぶら さとう	こめ でんぶん さつまいも あぶら さとう

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。



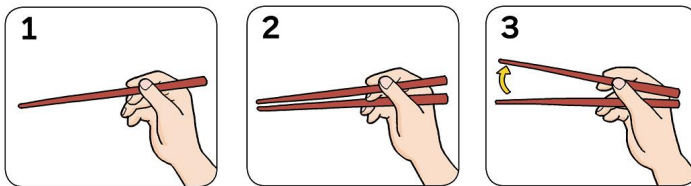
食事の基本は はしづかいから

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、はしは重要な食事道具です。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!



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 ごまびたし ほっけのおやき ヨーグルト	12 おからサラダ オムレツ ツイスト こめこパン	13 はるさめちゅうがいため かますのしょうがやき	14 チロレギサラダ とりにくのからあげ クレープ	15 なつとうのごさいあえ ししゃもいそペライ
エネルギー	小 643 kcal 中 750 kcal	小 635 kcal 中 786 kcal	小 612 kcal 中 726 kcal	小 704 kcal 中 814 kcal	小 604 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 35 g	小 29 g 中 35.2 g	小 28.2 g 中 32.9 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 23.7 g 中 28.9 g
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく どうふ ヨーグルト みそ	ぎゅうにゅう たまご おから ツナ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かます ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく のり ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも なつとう ひじき かつおぶし あつあげ あおのり
みどり	キャベツ こまつな もやし れんこん はくさいキムチ はくさい ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン にんじん	たけのこ こまつな れんこん たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ	キャベツ ほうれんそう コーン にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう つきこんにやく	にんじん たくあん のざわなづけ だいこん つきこんにやく こまつな ねぎ
き	こめ さとう ごま	ツイストこめこパン さとう デミグラスソース ソニックエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	こめ さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま	こめ でんぶ あぶら ごまあぶら さとう ごま クレープ	こめ パンこ こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら
こんだて	18 ごまだれサラダ たらのチリソースがけ	19 れんこんのりナッツあえ とりにくのゆずすりやき	20 はなやさいのうめおかかあえ ぶりかつどんのぐ セレクトデザート	21 きりぼしチキンサラダ しゅうまい	22 ごしきあえ てづくりメンチカツ
エネルギー	小 630 kcal 中 744 kcal	小 656 kcal 中 775 kcal	小 703 kcal 中 833 kcal	小 601 kcal 中 742 kcal	小 - kcal 中 874 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.4 g	小 28.6 g 中 33.3 g	小 27.3 g 中 31.6 g	小 29.7 g 中 36.6 g	小 - g 中 29.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 - g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう たら とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ のり ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶり ツナ かつおぶし とりにく どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ みそ
みどり	ねぎ キャベツ こまつな きゅうり コーン たまねぎ しらすにんじん はくさい えのきたけ	こまつな キャベツ れんこん にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	ブロッコリー カラフラワー にんじん キャベツ コーン うめ はくさい きゅうり きりぼしだいこん	たけのこ にんじん ほししいたけ もやし こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし かぼちゃ だいこん はくさい ほうれんそう
き	こめ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ さとうアーモンド ほうとうめん	こめ むぎこ パンこ こむぎこ あぶら さとう デザート	ちゅうかめん さとう でんぶ しゅうまいのかわ ごま ごまあぶら	こめ でんぶ こむぎこ パンこ あぶら 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
- 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】

- 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。※ぐつぐ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

20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 かぼちゃのマフィン

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。