



令和6年度

12月 きゅうしよくだより

①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

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。



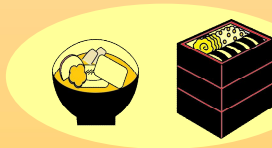
③自然の美しさを食で表現

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む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

23日（月） 一ノ木戸小 給食最終日

24日（火） 第二中 給食最終日

	2月	3月	4月	5月	6月
こんだて	こまつなとれんこんのソテー さばのソースたつた ごはん みそけんちんじる	コールスロー ハンバーグデミソース こめこまるパン はくさいのクリームシチュー	おかかあえ あげだしのそぼろあん ごはん ほかほかじる	おからサラダ ごもくあつやきたまご ちりめんチツツふりかけ ごはん おでん	ほくほくポテいため カマスのみそやき ミルクデザート ごはん キャベツのみそしる
エネルギー	小 656 kcal 中 781 kcal	小 654 kcal 中 827 kcal	小 653 kcal 中 779 kcal	小 718 kcal 中 854 kcal	小 611 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 24.1 g 中 28.1 g	小 30.5 g 中 38 g	小 24.8 g 中 29.3 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 24.8 g 中 29 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2 g
あか	サバ ハム あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ハンバーグ とりこ とうふ ギョウザにゅう	とうふ とりこ みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ギョウザにゅう	ちりめんじゃこ ちくわ がんもどき なまあげ こんぶ たまご おから ツナ ギョウザにゅう	カマス なまあげ みそ ギョウザにゅう
みどり	れんこん しょうが たまねぎ こまつな エリンギ だいこん ごぼう こんにやく にんじん しめじ ねぎ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ ブロッコリー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ	だいこん にんじん こんにやく キャベツ とうもろこし	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ
き	ごはん さとう あぶら かたくりこ	こめこまる あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん アーモンド ごま さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま デザート
こんだて	みかん こまつなサラダ ふゆのハツシード ボーク むぎごはん	きりぼしじゃこサラダ レバーとポテのちゅうかあえ ごはん ふわふわたまごスープ	きりざい さけのてりやき ごはん ごまとんじる	だいこんとみずなのサラダ ぎょうざロール ゆでちゅうか カレーラーメン スープ	れんこんのきんぴら いかのかりんあげ ごはん どさんこじる
エネルギー	小 641 kcal 中 761 kcal	小 626 kcal 中 740 kcal	小 620 kcal 中 739 kcal	小 620 kcal 中 791 kcal	小 635 kcal 中 748 kcal
たんぱく質	小 21.8 g 中 24.9 g	小 27.1 g 中 30.9 g	小 30 g 中 35.3 g	小 24.3 g 中 30.5 g	小 28.4 g 中 32.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.1 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.2 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく ツナ ギョウザにゅう	ぶたにく ぶたレバー ちりめんじゃこ かまぼこ たまご ギョウザにゅう	サケ なつとう ぶたにく なまあげ みそ ギョウザにゅう	ぶたにく ギョウザロール ツナ のむヨーグルト	イカ ぶたにく とうふ とりこ みそ ギョウザにゅう
みどり	にんじん たまねぎ かぶ しめじ しょうが にんにく りんご トマト キャベツ こまつな きゅうり みかん	にんじん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし はくさい えのきたけ なめこ ねぎ にんにく	ほうれんそう にんじん キャベツ たくあん のざわなづつ だいこん しめじ こまつな しめじ	にんじん たまねぎ ほうれんそう メンマ ねぎ しょうが にんにく だいこん みずな しめじ	れんこん にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし にんにく
き	むぎごはん さつまいも あぶら さとう ハヤシルウ	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん ごま	ちゅうかめん じゃがいも あぶら カレールウ かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう じゃがいも

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。

給食だよりは三糸市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



令和6年度

12月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263



食事の基本は はしづかいから

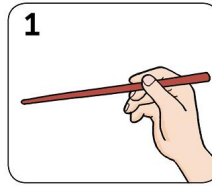


和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目も美しいだけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。

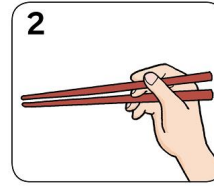


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

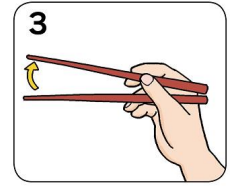
正しいはしづかいを確認しよう！



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。

～給食生まれのごちそう紹介～

給食ならではの料理や、給食がきっかけで人気になった料理などを紹介していきます。

今月は

どさんこ汁



を紹介します。

どさんこ汁は北海道の郷土料理で、給食でも定番のメニューです。「どさんこ」は、漢字で「道産子」と書き、「北海道で生まれたもの」という意味があるそうです。北海道でたくさん採れる、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの他、コーンや肉なども入り、具たくさんでボリューム満点です。バターを加えて、コクを出す作り方もあります。

下にレシピを載せましたので、参考にしてみてください！

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	16 ダブルポテトサラダ ツナそぼろどんのぐ ごはん あさりと こまつなの みそしる	17 キャベツのこんぶづけ あつあげのキムチいため ごはん はるさめ スープ	18 のりナッツあえ たららのやくみソース ごはん はくさい とうにゅう なべ	19 りんご ひじきとだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー	20 だいこんサラダ ぶたにくとれんこんのくろずいため ごはん かぼちゃの みそしる
エネルギー	小 678 kcal 中 801 kcal	小 600 kcal 中 706 kcal	小 619 kcal 中 733 kcal	小 633 kcal 中 749 kcal	小 643 kcal 中 757 kcal
たんぱく質	小 28.5 g 中 33.1 g	小 24.8 g 中 28.3 g	小 27.4 g 中 32.5 g	小 22.6 g 中 26.3 g	小 24.5 g 中 28.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ぶたにく とりにく ツナ ハム アサリ とうふ みそ きゅうにゅう	なまあげ ぶたにく こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	たら ハム のり やきどうふ ぶたにく とうにゅう きゅうにゅう	ぶたにく ひじき だいず ツナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう
みどり	しょうが きゅうり たまねぎ だいこん こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ はくさいキムチ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあん にんじん もやし きくらげ こまつな	ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん はくさい ししとう えのきたけ こんにやく みずな	にんじん たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	れんこん にんじん しめじ さやいんげん だいこん ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ はくさい たまねぎ こまつな
き	ごはん あぶら さとう さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごまあぶら かたくりごま はるさめ	ごはん かたくりごま あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	ごはん かたくりごま あぶら さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ
こんだて	23 カラフルサラダ こんがりチキンのトマトソース セレクトデザート ごはん ぶゆやさいの コンソメ スープ	24 りんごとお味のデザートはるまき パンパング ごはん ちゅうかどん のぐ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅよく) 副菜(ふくさい)	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。	
エネルギー	小 672 kcal 中 784 kcal	小 - kcal 中 828 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.9 g	小 - g 中 31 g	小 20.5-31.8 g 中 27.5-42.4 g		
塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 - g 中 2.4 g	小 2.0 g未満 中 2.5 g未満		
あか	とりにく ツナ ベーコン きゅうにゅう	イカ アサリ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	体を成長させるもとになる食品		
みどり	とうもろこし トマト ブロッコリー キャベツ あかピーマン はくさい かぶ にんじん たまねぎ こまつな パセリ	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし キャベツ きゅうり りんご レモン	体のちようしをとのえる食品		
き	ごはん さとう あぶら デザート	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりごま さとう さつまいも パター はるまきのかわ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

12月の三条産品

さつまいも

ほうれんそう

ねぎ

だいこん

キャベツ

こまつな

お米は
三条産
コシヒカリ
です。

12月21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

- 【材料 4～6人分】
- ・にんじん 1/3本
 - ・たまねぎ 1/2個
 - ・じゃがいも 中1個
 - ・しめじ 1/4パック
 - ・こまつな 1/6把
 - ・コーン缶 大さじ2
 - ・豆腐 1/3パック
 - ・鶏ひき肉 40g
 - ・おろしにんにく 小さじ1弱
 - ・サラダ油 大さじ2
 - ・みそ 小さじ1
 - ・酒 小さじ1
 - ・チキンスープの素 少々
 - ・こしょう 少々

～どさんこ汁～

【作り方】

- ①食材を食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉とにんにくを炒め、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじも加えて炒め、水とチキンスープの素を加えて煮る。
- ③火が通ってきたら、他の食材と調味料を加えて煮る。

セレクト給食を実施します

23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、どれを選びましたか？お楽しみに!!



りんごタイト



お米パバロア



チョコクレフ

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。