



令和6年度

12月 きゅうしょくだより

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

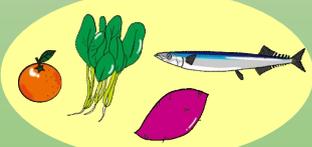
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続き、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『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

20日（金）給食最終日

	2月		3月		4月		5月		6月	
こんだて	こまつなのからしマヨネーズ あえ ぎょうぎ		きりぼしだいこんに たらやきみソース		おかかあえ さけのしおこうじパンこやき		きりざい いかのかりんあげ		だいこんとみずなのサラダ なんちゃってにくまん	
エネルギー	前期 644 kcal	後期 798 kcal	前期 616 kcal	後期 738 kcal	前期 616 kcal	後期 741 kcal	前期 650 kcal	後期 779 kcal	前期 698 kcal	後期 851 kcal
たんぱく質	前期 21 g	後期 25.1 g	前期 26 g	後期 32.3 g	前期 26.9 g	後期 33.2 g	前期 29.4 g	後期 36 g	前期 26.5 g	後期 31.7 g
塩分	前期 2.3 g	後期 2.8 g	前期 1.9 g	後期 2.4 g	前期 2.2 g	後期 2.5 g	前期 2.5 g	後期 2.9 g	前期 3.2 g	後期 3.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こんぶ ちくわ がんもどき みそ		ぎゅうにゅう たら とりにく さつまあげ あぶらあげ		ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう いか なつとう ぶたにく なまあげ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	
みどり	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん にんじん こんにゃく		ねぎ きりぼしだいこん ぜんまい にんじん つきこん きぬさや はくさい えのきたけ しらすき こまつな		にんじん キャベツ こまつな だいこん		のざわなづけ たくあん にんじん だいこん ごぼう れんこん ねぎ こまつな		にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ メンマ だいこん みずな ぶなしめじ	
き	こめ ぎょうぎのかわ ノンエッグマヨネーズ さいも		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま なんぶせんべい		こめ はちみつ ノンエッグマヨネーズ パンこ さつまいも		こめ かたくりこ あぶら ごま じゃがいも		めん じゃがいも あぶら ルウ かたくりこ しゅうまいのかわ さとう ホットケーキミックス	
こんだて	ちゅうかあえ とりのチリソース		おろしあえ あげ豆腐のそぼろあん		パンパンジーサラダ あつやきたまご		スイートポテトサラダ タンドリーチキン		のりナッツあえ たらとだいちのレモンあえ	
エネルギー	前期 631 kcal	後期 759 kcal	前期 610 kcal	後期 728 kcal	前期 652 kcal	後期 772 kcal	前期 685 kcal	後期 807 kcal	前期 627 kcal	後期 738 kcal
たんぱく質	前期 25.5 g	後期 30.7 g	前期 22.7 g	後期 26.9 g	前期 26.2 g	後期 29.9 g	前期 27.6 g	後期 31.9 g	前期 27.2 g	後期 31.4 g
塩分	前期 2.4 g	後期 2.6 g	前期 1.9 g	後期 2.2 g	前期 2.1 g	後期 2.5 g	前期 2.2 g	後期 2.9 g	前期 2 g	後期 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた なたと たまご		ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ ぶたにく		ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ ぶたにく		ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ チーズ あぶらあげ あさり みそ		ぎゅうにゅう まだら だいちのり とりにく やき豆腐、とうにゅう	
みどり	ねぎ りよとうもやし ほうれんそう はくさい えのきたけ なめこ		たまねぎ にんじん いら こまつな りよとうもやし だいこん ごぼう はくさい つきこん ねぎ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう しらすき いんげん		にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ		レモン こまつな キャベツ はくさい にんじん えのきたけ ねぎ みずな しらすき しいたけ	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう		こめ あぶら さとう かたくりこ		こめ さとう ごま あぶら じゃがいも		こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ		こめ かたくりこ あぶら さとうアーモンド	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



食事の基本は はしづかいから

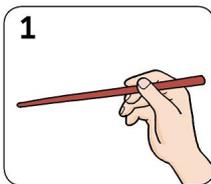


和食の作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食道具です。はしをきちんと持つて上手に使えると、見た目だけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身につけましょう。

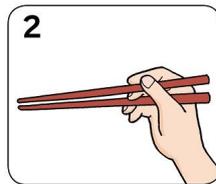


はしを上手に使用すると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

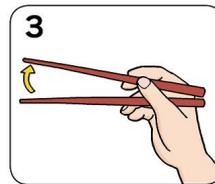
正しいはしづかいを確認しよう!



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。

今日は **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、具だ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 みかん ごはん だいごんのごまたんたんスープ	17 コールスロー ハンバーグマトソース はくさいのシチュー よこわりこめパン	18 れんこんのきんぴら ぎばのみぞれかけ ごはん さんじょうふゆやさいじる	19 かんてんサラダ さげのマヨコーンやき ごはん とうじじる	20 だいごんのトマトスープ セレクトデザート カレーピラフ チキンチーズロール
エネルギー	前期 680 kcal 後期 796 kcal	前期 654 kcal 後期 821 kcal	前期 668 kcal 後期 824 kcal	前期 636 kcal 後期 754 kcal	前期 665 kcal 後期 773 kcal
たんぱく質	前期 23 g 後期 26.1 g	前期 31.8 g 後期 39.3 g	前期 26.4 g 後期 32.9 g	前期 26.8 g 後期 31.4 g	前期 29.3 g 後期 33.7 g
塩分	前期 1.6 g 後期 2 g	前期 2.7 g 後期 3.8 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー とりこく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう さげ わかめ とりこく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりこく チーズ あさり
みどり	ねぎ チンゲンサイ だいごん たまねぎ にんじん しいたけ なら みかん	たまねぎ トマト にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし レモン はくさい ぶなしめじ ブロッコリー	だいごん れんこん にんじん ピーマン つきこん キャベツ こまつな	たまねぎ どうもろこし キャベツ きゅうり レモン ゆず だいごん にんじん れんこん かぼちゃ こまつな ねぎ かんてん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン だいごん キャベツ トマト パセリ
き	こめ あぶら じゃがいも さとう トック ごま	あぶら さとう じゃがいも バター ルウ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら うどん	こめ あぶら セレクトデザート

12月21日は「冬至」です

冬至は、1年の中でもっとも昼が短く、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。かぼちゃを食べて栄養を付け、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。

副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)

基準

主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい)

前期 635 kcal	後期 847 kcal
前期 20.0 g	後期 25.0 g

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とになる食品

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

さつまいも
ほうれんそう
だいごん
こまつな
キャベツ
ねぎ

お米は三条産コシヒカリです。

～どさんこ汁～

【材料 4～6人分】

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

【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。

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。お楽しみに!

りんごのタルト ガトーショコラ スイートポテト

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。