



令和6年度

12月 きゅうしよくだより

①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

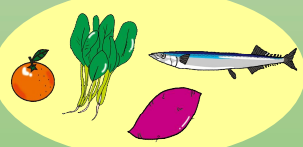
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。
1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『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。



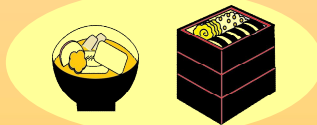
③ 自然の美しさを食で表現

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。

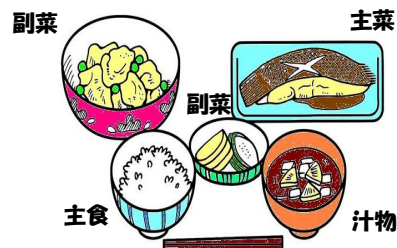


④ 年中行事とのかかわり

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。

今月の予定

6日（金）西膳田小5年なし
13日（金）18日（水）保内小5年なし
19日（木）西膳田小・月岡小・本成寺中給食最終日
23日（月）井栗小・旭小・保内小給食最終日
24日（火）第四中給食最終日



	2月	3月	4月	5月	6月
こんだて	コーンあえ ハンバーグ・オニオンソース ごはん やさいスープ	ツナサラダ ウインナー・ケチャップソース こめごはん ほたてと はくさいのクリームに	とりにくとかめのあえもの あじのなんばんづけ みかん ごはん もずくじる	かふうあえ いかのねぎしおやき ごはん さといもの ちゅうかに	こんぶあえ とりにくとかめのくろずからめ ごはん わかめじる
エネルギー	小 629 kcal 中 758 kcal	小 575 kcal 中 723 kcal	小 630 kcal 中 752 kcal	小 580 kcal 中 711 kcal	小 635 kcal 中 747 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 27.6 g	小 26.3 g 中 32.4 g	小 26.5 g 中 31.4 g	小 27.6 g 中 33.2 g	小 24.4 g 中 28.2 g
塩分	小 2.3 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう あじ わかめ	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ
みどり	たまねぎ こまつな もやし コーン にんじん キャベツ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー	しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ	しょうが れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん
き	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめごはん さとう あぶら かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ さとう ごまあぶら さといも	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう
こんだて	ナムル ぶたにくのブルコギふういため ごはん サンラータン	ごまおひたし かますのみそづけやき ごはん さといもの ごじる	おからサラダ シャキシャキそぼろどんぐり *ごはんにかけてたべよう ごはん すましじる	ゆかりあえ かれいのレモンソース ごはん くるまふの みそじる	ひじきとだいずのサラダ むしぎょうざ ちゅうかめん カレーラーメン ふうスープ
エネルギー	小 573 kcal 中 717 kcal	小 602 kcal 中 757 kcal	小 574 kcal 中 707 kcal	小 622 kcal 中 727 kcal	小 697 kcal 中 868 kcal
たんぱく質	小 23.5 g 中 28.9 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 23.4 g 中 27.7 g	小 25.8 g 中 29.8 g	小 28.6 g 中 34.7 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 2 g 中 2.3 g	小 2.8 g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かます かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく おから	ぎゅうにゅう かれい わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ
みどり	たまねぎ もやし にら しょうが にんにく きゅうり にんじん	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	きりぼしだいこん たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ にんじん なめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ	もやし たまねぎ にんじん こまつな メンマ しょうが
き	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ	こめ さとう ごま さといも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりこ あぶら さとう くるまふ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎ あぶら かたくりこ

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

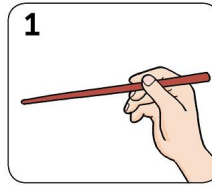
 嵐南学校給食共同調理場
 TEL (33) 8618
 FAX (33) 9031
食事の基本は
はしづかいから

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。

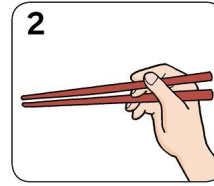


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

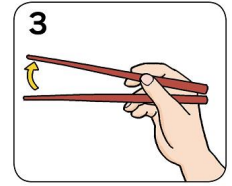
正しいはしづかいを確認しよう！



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 しょうゆフレンチサラダ 牛乳 マーボーどんのぐ *ごはんにかけて食べよう ごはん わかめとあさりのスープ	17 かいそうサラダ 牛乳 *とりにくのからあげ チョコケーキ ごはん サンタクローススープ 保内小リクエスト給食	18 りんご 牛乳 パンパンジーサラダ カップなっとう ごはん たらのキムチなべ 食育の日	19 セレクトデザート 牛乳 こんにゃくサラダ ごはん さつまいもカレー セレクト献立	20 のりずあえ 牛乳 えびといかのチリソース ごはん かぼちゃもちスープ 冬至献立
エネルギー	小 535 kcal 中 702 kcal	小 794 kcal 中 899 kcal	小 614 kcal 中 715 kcal	小 720 kcal 中 857 kcal	小 674 kcal 中 807 kcal
たんぱく質	小 21.7 g 中 27.2 g	小 26.3 g 中 30 g	小 27.9 g 中 32 g	小 23.2 g 中 26.3 g	小 28.6 g 中 33.1 g
塩分	小 2.4 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 とろろ みそ いたこまぼこ わかめ あさり	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく たら やきどらふ みそ なっとう	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 だいず いたこまぼこ	ぎゅうにゅう えび いか ツナ のり とりにく
みどり	たまねぎ たまねぎ にんじん じゃがいも ほししいたけ しょうが	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ にんにく	もやし きゅうり にんじん はくさい ねぎ しめじ しょうが	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり	ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ しめじ
き	にんにく ほうれんそう えのきたけ	トマト	にんにく りんご	にんにく もやし きゅうり	にんにく
こんだて	23 もやしのピリからいため 牛乳 ツナのマヨネーズあえ *自分でおにぎりをつくらう セルフおにぎり にくだんこのちゅうかに	24 わかめのサラダ 牛乳 メルルーサのみそマスタードやき ごはん おでん	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 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。	12月の三条産品 さつまいも だいこん こまつな キャベツ ねぎ お米は三条産コシヒカリです。
エネルギー	小 564 kcal 中 704 kcal	小 755 kcal 中 755 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.5 g	小 33.2 g 中 33.2 g	小 27.9 g 中 27.9 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 2.9 g	小 2.0 g 中 2.5 g		
あか	ぎゅうにゅう ツナ のり とりひき肉	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ わかめ あつあげ ちくわ うずらのたまご こんぶ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	きりぼしだいこん たまねぎ もやし たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	たまねぎ しめじ もやし にんじん だいこん	体のちようしをととのえる食品		
き	れんこん ねぎ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ	ごま さとう	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		



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。冷蔵庫などになかった時代、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。かぼちゃを食べた栄養を付け、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

～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

19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!!



豆乳アインタルト



お米パバロア



チョコクリーフ

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。