



令和6年度

12月 きゅうしよくだより

①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

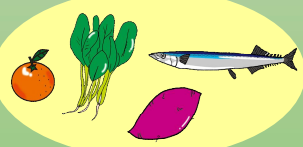
今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。
1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

『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。



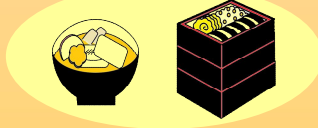
③ 自然の美しさを食で表現

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

23日（月） 嵐南小 給食最終日

24日（火） 第一中 給食最終日

	2月	3月	4月	5月	6月
こんだて	おかかあえ あげだしのそぼろあん ごはん ぼかぼかじる	キャベツのこんぶあえ あつあけのキムチいため ごはん はるさめスープ	こまつなとれんこんのブチ さばのソースたつた ごはん みそけんちんじる	おからサラダ ごもくあつやきたまご ちりめんふりかけ ごはん おでん	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
エネルギー	小 633 kcal 中 768 kcal	小 568 kcal 中 702 kcal	小 665 kcal 中 798 kcal	小 722 kcal 中 861 kcal	小 644 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 30.7 g	小 23.3 g 中 30.5 g	小 25.9 g 中 30.4 g	小 28.3 g 中 33.7 g	小 20.9 g 中 27.6 g
塩分	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ あつあけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう たまご ちりめんじゃこ あつあけ おから ツナ がんもどき ちくわ こんぶ	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく だいず ハム
みどり	にんじん たまねぎ にら こまつな もやし だいこん はくさい しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ にら はくさい キャベツ きゅうり たくあん もやし きくらげ こまつな	にんじん れんこん たまねぎ こまつな エリンギ だいこん ごぼう しめじ ねぎ	にんじん キャベツ とうもろこし だいこん	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし りんご
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう さといも	ごはん むぎ じゃがいも あぶら さとう カレーパウダー
こんだて	ほくほくポテトいため ほっけのしおやき チーズ ごはん キャベツのみそじる	フレンチサラダ リヨネーズソテー こめこパン はくさい クリームスープ	きりざい さけのてりやき ごはん とんじる	きりぼしじゃこサラダ レバーとポテトのちゅうかあえ ごはん たまごスープ	みかん こまつなサラダ むぎごはん ハッシュドポーク
エネルギー	小 565 kcal 中 677 kcal	小 658 kcal 中 827 kcal	小 601 kcal 中 719 kcal	小 639 kcal 中 764 kcal	小 656 kcal 中 781 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 29.2 g	小 29.3 g 中 36.6 g	小 29.6 g 中 35.2 g	小 27.2 g 中 32.3 g	小 21.1 g 中 24.5 g
塩分	小 2.4 g 中 3.0 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.5 g 中 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう ほっけ あつあけ みそ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム とりにく ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう さけ みそ なつとう ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく ちりめんじゃこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ
みどり	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきたけ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい しめじ	にんじん ほうれんそう キャベツ たくあん のぎざわ ごぼう ねぎ	たまねぎ きくらげ しいたけ ごはん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり みかん
き	ごはん あぶら じゃがいも さとう	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ バター	ごはん じゃがいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	ごはん むぎ さつまいも あぶら ハヤシルー 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

 嵐南小学校調理場
 TEL (33) 2124
 FAX (33) 2125

 食事の基本は
 はしづかいから

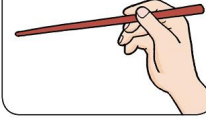

和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食器です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目も美しいだけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。



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。

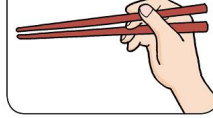
正しいはしづかいを確認しよう！

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。

～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 *ごはんにかけて食べよう  	17 れんこんきんぴら ハンバーグおろしソース  	18 のりナッツあえ たらのやくみソース *19日は食育の日  	19 ごまつナムル なんちゃってにくまん  	20 だいこんサラダ ぶたにくとれんこんのくろずいため  
エネルギー	小 666 kcal 中 800 kcal	小 640 kcal 中 774 kcal	小 616 kcal 中 723 kcal	小 675 kcal 中 834 kcal	小 644 kcal 中 770 kcal
たんぱく質	小 31.2 g 中 37.6 g	小 26.7 g 中 32.3 g	小 27.2 g 中 32.7 g	小 25.5 g 中 30.6 g	小 24.1 g 中 27.9 g
塩分	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 3.0 g 中 3.3 g	小 2.0 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ あさり とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう たら ハム のり とうふ ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ
みどり	にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり だいこん こまつな ねぎ	にんじん だいこん れんこん さやいんげん たまねぎ しめじ こまつな とうもろこし	にんじん ねぎ こまつな キャベツ はくさい いしだけ えのきたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ いしだけ こまつな きりぼしだいこん きゅうり	にんじん れんこん しめじ はくさい さやいんげん だいこん たまねぎ こまつな ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ
き	ごはん あぶら じゃがいも ソネエッグマヨネーズ さつまいも	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとうアーモンド	めん こむぎこ カレーウ さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら ソネエッグマヨネーズ さとう
こんだて	23 もみのきサラダ タンダーリーチキン セレクトデザート   お楽しみ給食&セレクト献立	24 りんごとおいものはるまき チョコレギサラダ  	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)  	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、甘みが増し、よりおいしくなります。 	
エネルギー	小 638 kcal 中 745 kcal	小 — kcal 中 838 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
たんぱく質	小 31.3 g 中 36.4 g	小 — g 中 26.8 g	小 20.5 g 中 27.5 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 — g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.5 g		
あか	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく みそ わかめ のり	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ ほうれんそう	にんじん ねぎ にら いしだけ チンゲンサイ キャベツ こまつな りんご	体のちようしをとのえる食品		
き	ごはん あぶら じゃがいも デザート	ごはん むぎ さとう さつまいも バター はるまきのかわ あぶら	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。



～どさんこ汁～

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 小さじ1/2
- ・みそ 大さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・チキンスープの素 小さじ1
- ・しょう油 少々

【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



チョコレーフ

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。