



令和6年度

## 12月 きゅうしよくだより

①

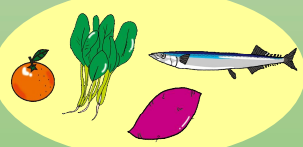
下田学校給食共同調理場  
TEL (46) 4615  
FAX (46) 4615今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。  
1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠、こまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

## 『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。



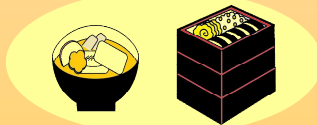
## ③自然の美しさを食で表現

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） 小学校 給食最終日

24日（火） 下田中 給食最終日

|       | 2月                                                  | 3月                                                           | 4月                                                                         | 5月                                                         | 6月                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| こんだて  | おなかあえ<br>あげだしとうふのにくみそあん<br>わかめごはん<br>ぼかぼかじる         | はなやさいのガーリックソテー<br>さばのゆうあんやき<br>ごはん<br>ごまとんじる                 | なつとうあえ<br>とりのからあげ<br>ごはん<br>なめこのスープ<br>笹岡小リクエスト献立                          | はるさめサラダ<br>あつあげのちゅうかいだめ<br>ごはん<br>キャベツのみそしる                | だいこんサラダ<br>きょうざロール<br>ちゅうかめん<br>カレーラーメンスープ          |
| エネルギー | 小 615 kcal 中 738 kcal                               | 小 622 kcal 中 737 kcal                                        | 小 649 kcal 中 765 kcal                                                      | 小 611 kcal 中 718 kcal                                      | 小 623 kcal 中 782 kcal                               |
| たんぱく質 | 小 22.3 g 中 25.8 g                                   | 小 28.2 g 中 33.0 g                                            | 小 27.3 g 中 31.4 g                                                          | 小 25.3 g 中 29.3 g                                          | 小 21.6 g 中 26 g                                     |
| 塩分    | 小 2.5 g 中 2.9 g                                     | 小 1.8 g 中 2.5 g                                              | 小 1.6 g 中 1.7 g                                                            | 小 2.0 g 中 2.5 g                                            | 小 3.4 g 中 3.9 g                                     |
| あか    | ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく<br>みそ かつおぶし あつあげ                | ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とうふ<br>みそ さば                                | ぎゅうにゅう とりにく なつとう とうふ<br>かつおぶし                                              | ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ<br>あぶらあげ みそ                            | のむヨーグルト ぶたにく とりにく ツナ                                |
| みどり   | たまねぎ にんじん しょうが こまつな<br>もやし キャベツ だいこん はくさい<br>ねぎ しめじ | カリフラワー ブロッコリー キャベツ<br>コーン にんにく にんじん だいこん<br>ごぼう しいたけ つきこん ねぎ | にんじん ほうれんそう もやし ねぎ<br>えのきたけ はくさい なめこ                                       | にんにく しょうが たまねぎ にんじん<br>きくらげ こまつな もやし コーン<br>キャベツ ごぼう えのきたけ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ<br>メンマ ねぎ にら だいこん こまつな<br>きゅうり  |
| き     | こめ あぶら さとう かたくりこ<br>じゃがいも                           | こめ さとう ごま あぶら                                                | こめ かたくりこ こめ あぶら<br>ごまあぶら                                                   | こめ ごまあぶら さとう はるさめ<br>ごま じゃがいも                              | ちゅうかめん あぶら じゃがいも カレー<br>ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら さとう     |
| こんだて  | こまつなのごみため<br>ししゃものいそべあげ<br>ごはん<br>おでん               | れんこんサラダ<br>ハンバーグおろしソース<br>ごはん<br>あつあげと<br>やさいの<br>うまに        | きりぼしのじゃこサラダ<br>とりにくツナのそぼろどんぐり<br>*ごはんにかけてたべよう<br>ごはん<br>あわゆき<br>たまご<br>スープ | しおこんぶのそくせきづけ<br>いかのかりんあげ<br>ごはん<br>こんさいのみそしる               | りんご<br>ひじきとだいずのサラダ<br>むぎごはん<br>ふゆの<br>ハッショボーク       |
| エネルギー | 小 665 kcal 中 819 kcal                               | 小 668 kcal 中 803 kcal                                        | 小 590 kcal 中 697 kcal                                                      | 小 679 kcal 中 802 kcal                                      | 小 636 kcal 中 762 kcal                               |
| たんぱく質 | 小 25.6 g 中 31.5 g                                   | 小 25.9 g 中 30.9 g                                            | 小 28.7 g 中 32.7 g                                                          | 小 24.3 g 中 27.9 g                                          | 小 21.2 g 中 24.1 g                                   |
| 塩分    | 小 2.3 g 中 2.8 g                                     | 小 2.1 g 中 2.7 g                                              | 小 1.9 g 中 2.1 g                                                            | 小 2.0 g 中 2.4 g                                            | 小 2.7 g 中 3.3 g                                     |
| あか    | ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ちくわ<br>あつあげ がんも こんぶ                | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ<br>ぎゅうにゅう ツナ あつあげ                        | ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず<br>ちりめんじゃこ とうふ たまご                                      | ぎゅうにゅう いか しおこんぶ みそ<br>あぶらあげ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき                                 |
| みどり   | こまつな もやし だけのこと しょうが<br>にんにく だいこん にんじん こんにやく<br>いんげん | だいこん たまねぎ れんこん きゅうり<br>キャベツ ししいたけ つきこん はくさい<br>にんじん          | たまねぎ しょうが いんげん キャベツ<br>きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ<br>ねぎ はくさい                      | キャベツ こまつな きゅうり にんじん<br>だいこん れんこん ごぼう ねぎ                    | にんじん たまねぎ しめじ しょうが<br>にんにく りんご トマト キャベツ<br>こまつな コーン |
| き     | こめ バンコ ごまあぶら ごま さとう<br>あぶら                          | こめ さとう かたくりこ じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ                             | こめ あぶら かたくりこ さとう ごま<br>ごまあぶら                                               | こめ かたくりこ こめ あぶら ごま<br>さつまいも じゃがいも                          | こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう<br>デミグラスソース                     |

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

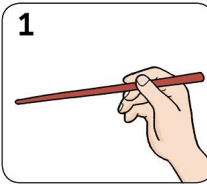
下田学校給食共同調理場  
TEL (46) 4615  
FAX (46) 4615食事の基本は  
はしづかいから

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、見た目が美しいだけでなく、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。

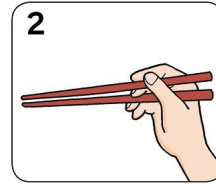


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

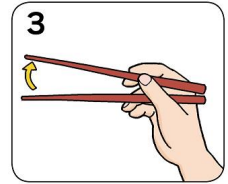
## 正しいはしづかいを確認しよう！



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。



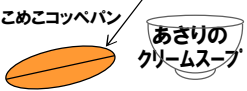
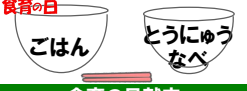
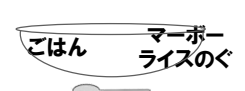
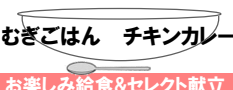
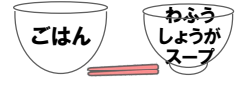
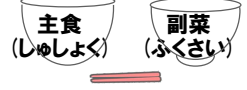
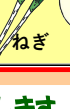
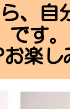
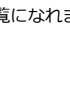
どさんこ汁は北海道の郷土料理で、給食でも定番のメニューです。「どさんこ」は、漢字で「道産子」と書き、「北海道で生まれたもの」という意味があるそうです。北海道でたくさん採れる、じゃがいも、にんじん、玉ねぎの他、コーンや肉なども入り、具だくさんでボリューム満点です。バターを加えて、コクを出す作り方もあります。

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<br>ちゅうかばいにくあえ<br>牛乳<br>プリのたれカツ<br><br>ごはん<br>もずくのすましじる  | 17<br>コールスローサラダ<br>牛乳<br>ミートソースサンドのぐ<br>こめこコッパン<br>あさりのクリームスープ<br> | 18<br>いそマヨサラダ<br>牛乳<br>たらちのやくみソース<br>ごはん<br>とうにゅうなべ<br><br>食育の日<br>食育の日 | 19<br>みかん<br>牛乳<br>ごんにやくサラダ<br>ごはん<br>マーボーライス<br>                                                                                                | 20<br>だいコーンサラダ<br>牛乳<br>ぶたにくとれんこんのくろずいため<br>ごはん<br>かぼちゃのみそじる<br> |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小 619 kcal 中 738 kcal                                                                                                                        | 小 649 kcal 中 777 kcal                                                                                                                                | 小 617 kcal 中 730 kcal                                                                                                                                     | 小 677 kcal 中 791 kcal                                                                                                                                                                                                               | 小 591 kcal 中 692 kcal                                                                                                                                |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小 23.4 g 中 27.0 g                                                                                                                            | 小 29.9 g 中 36.2 g                                                                                                                                    | 小 25.1 g 中 29.2 g                                                                                                                                         | 小 23.9 g 中 27.0 g                                                                                                                                                                                                                   | 小 24.7 g 中 28.1 g                                                                                                                                    |
| 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 小 2.0 g 中 2.4 g                                                                                                                              | 小 2.7 g 中 3.2 g                                                                                                                                      | 小 1.6 g 中 1.9 g                                                                                                                                           | 小 2.1 g 中 2.4 g                                                                                                                                                                                                                     | 小 2.0 g 中 2.3 g                                                                                                                                      |
| あか                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう ぶり どうふ あぶらあげ もずく                                                                                                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ あさり ベーコン                                                                                                                          | ぎゅうにゅう たら のり どうふ ぶたにく どうにゅう                                                                                                                               | ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく ツナ かいそうミックス みそ                                                                                                                                                                                                      | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ みそ                                                                                                                               |
| みどり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | もやし キャベツ きゅうり うめ ねぎ にんじん えのきたけ しらす                                                                                                           | えだまめ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ                                                                                                      | しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん コーン はくさい えのきたけ しらす                                                                                                                 | にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり ごんにやく キャベツ みかん にら                                                                                                                                                                             | れんこん にんじん たまねぎ しめじ いんげん だいこん こまつな コーン かぼちゃ はくさい えのきたけ                                                                                                |
| き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | こめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま                                                                                                                      | こめ パンこ あぶら ハヤシルウ さとう バター ホワイトルウ                                                                                                                      | こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ                                                                                                                      | こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら                                                                                                                                                                                                           | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら                                                                                                                               |
| こんだて                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 23<br>セレクトデザート<br>牛乳<br>チーズいりもみのきサラダ<br><br>お楽しみ給食&セレクト献立 | 24<br>じゃがいものきんぴら<br>牛乳<br>とりのごまバターやき<br>                          | 基準<br>副菜(ふくさい)<br>牛乳<br>主菜(しゅよく)<br>副菜(ふくさい)<br>                       | フレッシュ通信<br>～旬を食べよう！～<br>「白菜」<br>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。<br> |                                                                                                                                                      |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小 614 kcal 中 731 kcal                                                                                                                        | 小 - kcal 中 773 kcal                                                                                                                                  | 小 635 kcal 中 847 kcal                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 小 23.1 g 中 26.8 g                                                                                                                            | 小 - g 中 32.8 g                                                                                                                                       | 小 20.4 g 中 27.4 g                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| 塩分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 小 2.8 g 中 3.3 g                                                                                                                              | 小 - g 中 2.5 g                                                                                                                                        | 小 2.0 g 中 2.5 g                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| あか                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼこ チーズ                                                                                                                     | ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ                                                                                                                               | 体を成長させるもとになる食品                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| みどり                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご ブロッコリー キャベツ パプリカ                                                                                                 | ごぼう にんじん いんげん はくさい えのきたけ しらす たけのこ ねぎ しょうが                                                                                                            | 体のちようしをとのえる食品                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |
| き                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | こめ むぎ じゃがいも カレールウ さとう あぶら セレクトデザート                                                                                                           | こめ バター ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ                                                                                                                        | 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<br> さつまいも<br> ほうれんそう<br> だいこん<br> こまつな<br> キャベツ<br> ねぎ<br>お米は三条産コシヒカリです。<br> |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |

## 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。



## 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
- ・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。

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。

## 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!!



りんごゲラート



お米パバロア



チョコクレーフ