



令和7年度

# 12月 きゅうしょくたより

①

一ノ木戸小学校給食調理場  
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！

和食は『ユネスコ無形文化遺産』です

### 和食文化の4つの特徴



和食は「自然を尊重する心」を表す日本の伝統的な食文化として世界に認められ、2013年12月4日に、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。その魅力を知り、大切に受け継いでいきたいですね。

#### 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。



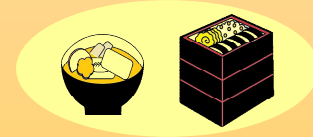
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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(火) 一ノ木戸小 給食最終日

24日(水) 第二中 給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて	1 ぶたにくとごぼうのいために さつまいもコロッケ	2 フレンチサラダ しゅさいセレクト (Aチキン、Bサーモン)	3 なつとうのごさいあえ たまごやき	4 ごまびたし さばのおろしソース	5 みかん だいずとゴボウのサラダ
エネルギー	小 664 kcal 中 786 kcal	小 677 kcal 中 759 kcal	小 633 kcal 中 746 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal	小 640 kcal 中 758 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.4 g	小 24.6 g 中 28.4 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 25 g 中 29.1 g	小 21.7 g 中 25.1 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g
あか	ぶたにくとうふうちまめみそぎゅうにゅう	とりにく(Aのみ) サゲ(Bのみ) ベーコン とうにゅう きゅうにゅう	ちくわ あつあげ さつまあげ たまご なつとう ひじき きゅうにゅう	サバ かまぼこ ぶたにくとうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ハム きゅうにゅう
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく こまつな えのきたけ だいこん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ (Aのみ バジル にんにく)	だいこん にんにく こんにやく もやし こまつな たかあん のぎなづけ	だいこん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ こんにやく ごぼう ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし みかん
き	ごはん さつまいも あぶら さとう	こめこパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ ノンエッグマヨネーズ(Bのみ)	ごはん じゃがいも さとう ごま	ごはん かたくりにあぶら さとう ごま ごまあぶら	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	8 いそあえ くるまふのあげに (中学のみ)ヨーグルト	9 れんこんサラダ ますのしおやき	10 しょうゆフレンチ さつまいもとレバーのアーモンドあえ	11 きりぼしのはりはりづけふう ぎょうざロール	12 おかかマヨあえ やきししゃも
エネルギー	小 570 kcal 中 744 kcal	小 595 kcal 中 707 kcal	小 644 kcal 中 759 kcal	小 641 kcal 中 790 kcal	小 597 kcal 中 726 kcal
たんぱく質	小 22.8 g 中 29.9 g	小 29.4 g 中 34.5 g	小 24.6 g 中 28.3 g	小 25.4 g 中 30.5 g	小 24.8 g 中 31.1 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 3 g 中 3.5 g	小 1.8 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく ツナ のりとうふ みそ きゅうにゅう ヨーグルト(中学のみ)	マス ハム とりにくとうふ あぶらあげ かまぼこ きゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー みそ かまぼこ わかめ とうふ きゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざロール こんぶ きゅうにゅう	ししゃも ハム かつおぶし ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう
みどり	こまつな もやし にんじん こんにやく だいこん しめじ えのきたけ ねぎ	れんこん キャベツ こまつな とうもろこし こんにやく にんじん はくさい えのきたけ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	ほうれんそう しょうが もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	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 きりぼしだいこん きゅうり	にんじん キャベツ こまつな しょうが にんにく だいこん きくらげ チンゲンサイ
き	ごはん くるまふ あぶら さとう じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりに さつまいも あぶら さとう アーモンド	ゆでちゅうか じゃがいも あぶら カレールウ かたくりに さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりに

★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。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



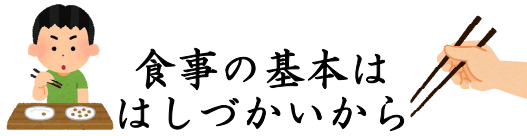
給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



令和7年度

# 12月 きゅうしょくだより ②

一ノ木戸小学校給食調理場  
TEL (33) 7253  
FAX (33) 7263

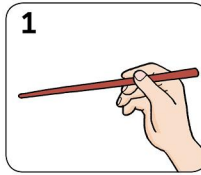


和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しいだけでなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。

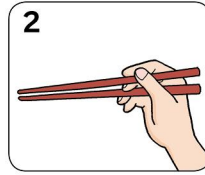


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

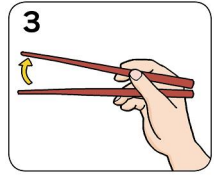
## 正しいはしづかいを確認しよう！



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3択クイズ



何問正解できるかな？挑戦してみてね！  
答えは下にあるよ。

第1問：三条市の給食のおきの品種は？

- ①新之助
- ②コシヒカリ
- ③こしいぶき

第2問：給食の人気メニュー「キムタクごはん」のキムタクって？

- ①調味料の名前
- ②キムチとたくあん
- ③木村拓哉

第3問：給食にもよく登場する、三条特産のこちらの麩（ふ）の名前は？

- ①ドーナツ麩
- ②タイヤ麩
- ③くるま麩



## 郷土料理紹介「けんちゃん汁」

けんちゃ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	15 キャベツのしおこんぶあえ ハンバーグバーベキューソース	16 きりぼしだいこんのみそ汁	17 りんごひじきサラダ	18 もやしのナムル あつあげのみそ汁	19 さつまいもごまマヨあえ だらのこうみだれかけ
エネルギー	小 602 kcal 中 710 kcal	小 608 kcal 中 724 kcal	小 646 kcal 中 767 kcal	小 595 kcal 中 702 kcal	小 633 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.3 g	小 27 g 中 31.3 g	小 21.1 g 中 24.4 g	小 23.5 g 中 26.4 g	小 25.1 g 中 29.5 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ハンバーグ こんぶ とうふ あぶらあげ とうもろこし ぎゅうにゅう	さば ぶたにく きのこ しょうが みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ひじき ツナ ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ にくだんご ぎゅうにゅう	たら みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう
みどり	りんご しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	にんじん しじみ しょうが ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく こまつな	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	こまつな ねぎ まいたけ たけのこ しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	しょうが にんにく ねぎ こまつな にんじん とうもろこし なめこ はくさい
き	ごはん さとう ごま ごまあぶら	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん さつまいも あぶら ハヤシルウ さとう	ごはん ごまあぶら さとう かたくり ごま じゃがいも	ごはん あぶら かたくり さとう さつまいも ごま
こんだて	22 たかあんのおかかあえ かぼちゃとくるまのみそがらめ	23 おたのしみデザート もみのきサラダ	24 こまつなのおひたし サケなんばんチーズタルタルがけ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	12月の三条産品
エネルギー	小 642 kcal 中 758 kcal	小 641 kcal 中 747 kcal	小 - kcal 中 779 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 24 g 中 27.7 g	小 22.1 g 中 25.6 g	小 - g 中 32.1 g	小 20.8-31.8 g 中 27.0-41.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g未満	
あか	とりこ みそ かつおぶし ぶたにく とうふ だいこん ぎゅうにゅう	とりこ ベーコン とうふ ツナ ぎゅうにゅう	サケ カッテージチーズ かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	体を成長させるもとになる食品	
みどり	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん たくあん だいこん ねぎ はくさい	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ あかピーマン とうもろこし	たまねぎ きゅうり こまつな もやし にんじん キャベツ とうもろこし にんにく	体のちようしをとのえる食品	
き	ごはん かたくり あぶら くるま さとう ごま	ごはん じゃがいも あぶら ホウイルク さとう デザート	ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	

## 12月22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。



あったかメニューご紹介

### ～ぽかぽか汁～

【材料 4人分】

- ・にんじん 1/3本 3cm位
- ・だいこん 3cm位
- ・さといも 中1個
- ・しめじ 1/4パック
- ・はくさい 2枚位
- ・ねぎ 5cm位
- ・豆腐 100g
- ・豚小間切れ肉 60g
- ・酒
- ・酒かす
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・だし汁



- 小さじ1
- 小さじ1
- 大さじ1と1/3
- 小さじ1/2
- 900ml

【作り方】

- ①野菜・さといもを食べやすい大きさに切る。
- ②油揚げは油抜きをして短冊に切る。
- ③酒かすは少量のだし汁で溶いておく。
- ④鍋に、にんじん、だいこんとだし汁を入れて煮る。火が通ってきたら、しめじ、さといも、豚肉、はくさいも加えて煮る。
- ⑤みそ、しょうゆで味を調え、さいの目に切った豆腐を入れる。最後に、ねぎと溶いた酒かすを加えて、ひと煮たちしたら出来上がり。

## セレクト給食を実施します

2日（火）は、2種類の主菜の中から、自分で食べたいものを選ぶ「主菜セレクト」です。みなさんは、どれを選びましたか？お楽しみに!!



バジルチキン



タンディーサーモン

【クイズの答え】第1問：②三条産コシヒカリ100%です。第2問：②長野県発祥の料理です。第3問：③揚げ煮や汁でよく登場します

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 からご覧になれます。

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

