



令和7年度

12月 きゅうしょくだより

①

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。

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

『和食』のすばらしさを知ろう！

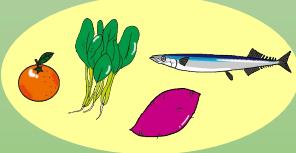
和食は
『ユネスコ無形文化遺産』です

和食文化の4つの特徴



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。



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。



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。



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。



いちじゅうさんさい

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 納品最終日

24日(水) 第二中 納品最終日

月	火	水	木	金
こんだて	1 ぶたにくごぼうのいために牛乳 さつまいもコロッケ ごはん ごまつなとうちまめのみそしる	2 ブレンチサラダ しゅさいセレグレット(Aチキン、Bサーモン) ごめこパン トマトとうにゅうチャウダー セレクト給食	3 なつとうのごさいあえ たまごやき ごはん おでん	4 ごまびたし さばのおろしソース ごはん しょうがみそスープ
エネルギー	小 664 kcal 中 786 kcal	小 A 767 kcal B 711 kcal A' 33.7 g B' 35.6 g B 3.2 g	小 633 kcal 中 746 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.4 g	中 A 36.5 g B 37.0 g B 3.6 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 25 g 中 29.1 g
塩分	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 とくにゅう ぎゅうにゅう	とりにく(Aのみ) サケ(Bのみ) ベーコン とくにゅう ぎゅうにゅう	にくわ あつあげ さつああげ たまご なつとう ひじき ぎゅうにゅう	サバ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく こまつな えのきだけ だいこん	キャベツ ぎゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ トマト バセリ (Aのみ バジル にんにく)	だいこん にんじん こんにゃく もやし こまつな たくあん のざわなづけ	だいこん うれんそう もやし にんじん キャベツ こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが みかん
き	ごはん さつまいも あぶら さとう	ごめこパン さとう あぶら じやがいも ホワイトル ノンエッグマヨネーズ(Bのみ)	ごはん じやがいも さとう ごま ごまあぶら	ごはん かたくり あぶら さとう ごま むぎごはん じやがいも 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 ごはん ぶたにくと きのこの みそしる	9 れんこんサラダ ますのしおやき ごはん はくさい なべ	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 ごはん わかめ スープ	11 きりぼしのはりはりつけふう きょうざロール ゆでちゅうか カレー ラーメン スープ
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
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
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
あか	ぶたにく ツナ のり とうふ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト(中学のみ)	マス ハム とりにく とうふ あぶらあけ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぶたレバー みそ かまぼこ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざロール こんぶ ぎゅうにゅう しじも 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 こんにゃく だいこん しめじ えのきだけ ねぎ	れんこん キャベツ こまつな とうもろこし こんにゃく にんじん はくさい えのきだけ 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 えのきだけ 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 きりぼし大いこん 吉ゅうり
き	ごはん くるまふ あぶら さとう じやがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくり さつまいも あぶら さとう アーモンド	ごはん ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくり

★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。

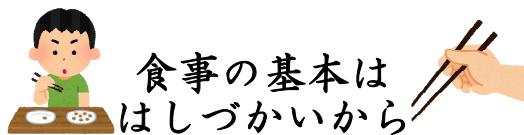
給食だよりは三条市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



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。はしをきちんと持つて上手に使えると、見た目が美しいだけではなく、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！



給食3択クイズ

第1問：三条市の給食のお米の品種は？

- 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麸（ふ）の名前は？

- ①ドーナツ麸
②タイヤ麸
③くるま麸

何問正解できるかな？挑戦してみてね！

答えは下にあるよ。

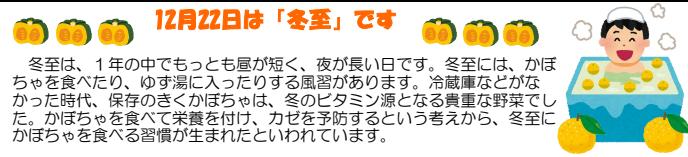
郷土料理紹介
「けんちん汁」

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。豊富な具材とこま油が特徴です。



月	火	水	木	金
15 こんだて キャベツのしおこんぶあえ 牛乳 ハンバーグバーベキューそース ごはん けんちんじる	16 くきわかめのチャブチャブ 牛乳 さばのてりやき ごはん きりほし だいこんの みそしる	17 りんご ひじきサラダ 牛乳 むぎごはん さつまいもの ハヤシソース	18 もやしのナムル あつあげのみそいため 牛乳 ごはん にくだんご いり やさいスープ	19 さつまいもこまつなごまあえ 牛乳 たらのこうみだれかけ ごはん はくさいど なめこの みそしる 食育の日献立
エネルギー たんぱく質 塩分	小 602 kcal 小 25.6 g 小 2 g	中 710 kcal 中 29.3 g 中 2.3 g	小 608 kcal 小 27 g 小 2.9 g	中 724 kcal 中 31.3 g 中 3.5 g
あか みどり ねぎ き	ハンバーグ こんぶ どうふ あぶらあげ とりにく きゅううにゅう りんご しうが にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たんあん だいこん ごぼう ごはん こんにやく ごはん さとう ごま ごまあぶら	さバ ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ きゅううにゅう にんじん しうが にんにく しうが ねぎ きりほし だいこんの みそしる ごはん さとう はるさめ ごまあぶら じやがいも むぎごはん さつまいも あぶら ハヤシソース さとう	ぶたにく ひじき ツナ きゅううにゅう にんじん たまねぎ しめじ しうが にんにく トマト どもろし きゅうり キャベツ りんご もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	あつあげ ぶたにく みそ にくだんご ぎゅううにゅう こまつな ねぎ まいたけ たけのこ しうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ はくさいど なめこ みそしる タラ みそ どうふ あぶらあげ きゅううにゅう じようが にんにく ねぎ こまつな にんじん どうもろし なめこ はくさい ごはん あぶら かたくりに さとう さつまいも じやがいも ごはん ごまあぶら さとう かたくりに ごま ごはん あぶら かたくりに さとう さつまいも ごま
こんだて 冬至献立	22 たくあんのおかがあえ 牛乳 かぼちゃとくるまふのみそがらめ ごはん ほかほかじる	23 おたのしみデザート 牛乳 もみのきサラダ カレーふうみ ライス どうにゅう クリーム ソース ごはん どさんこ じる	24 こまつなのおひたし 牛乳 サケなんばんチーズタルタルかけ ごはん どさんこ じる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 牛乳 12月の三条産
エネルギー たんぱく質 塩分	小 642 kcal 小 24 g 小 2.1 g	中 758 kcal 中 27.7 g 中 2.3 g	小 641 kcal 小 22.1 g 小 1.7 g	中 747 kcal 中 25.6 g 中 2.2 g
あか みどり ねぎ き	とりにく みそ かつおぶし ぶたにく とうふ だいこん きゅううにゅう かぼちゃ たまねぎ しうが にんにく もやし キャベツ にんじん たんあん だいこん ねぎ ねぎ	べーこん どうにゅう ツナ ぎゅううにゅう にんじん しうが まっしゅるーム ベジタブル ブロッコリー キャベツ あかびーマン とうもろこし	サケ カリージチーズ まほほこ かつおぶし ぶたにく みそ ぎゅううにゅう たまねぎ きゅうり こまつな もやし にんじん キャベツ どうもろこし にんにく	副菜(ふくさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 牛乳 副菜(ふくさい) 牛乳 ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん ねぎ お米は三条産コシヒカリです。

12月22日は「冬至」です



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
 •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
 1/3本
 3cm位
 中1個
 1/4パック
 2枚位
 5cm位
 100g
 60g
 1/3本
 3cm位
 中1個
 1/4パック
 2枚位
 5cm位
 100g
 60g

さといものとろみや酒かすの効果で冷えた体がぽかぽかです！

【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、ひと煮立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

タンドリーサーモン

【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

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。

