



令和7年度

# 12月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

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!

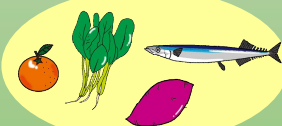
### 和食文化の4つの特徴

和食は『ユネスコ無形文化遺産』です。

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。



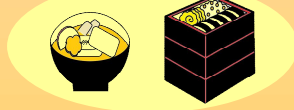
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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) 給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて	1 りんご チキンサラダ まめまめキーマカレー (むぎごはん)	2 しょうゆフレンチ いーとさといものアモンド・チキチキ ごはん きのことじる	3 ごまあえ さけのみそチーズやき ごはん みずたき はくさいなべ	4 おろしあえ なまあげのごまだれ ごはん ぼかぼか じる	5 みかん だいずとごきかなとさつまいものあげに ちゅうかめん ながおかし しょうがしょうゆ ラーメン
エネルギー	前期 677 kcal 後期 782 kcal	前期 662 kcal 後期 781 kcal	前期 636 kcal 後期 749 kcal	前期 571 kcal 後期 711 kcal	前期 641 kcal 後期 787 kcal
たんぱく質	前期 26.9 g 後期 30.9 g	前期 26.7 g 後期 31.3 g	前期 34.2 g 後期 40.2 g	前期 22.4 g 後期 28.6 g	前期 25.7 g 後期 30.7 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.8 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 1.7 g 後期 2.1 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたレバー だいず ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とりにく やきとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると だいず かたくちいわし
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリ キャベツ とうもろこし レモン りんご	レモン こまつな りょうとうもやし とうもろこし にんじん なめこ えのきたけ まいたけ ねぎ	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	こまつな りょうとうもやし にんじん だいこん ごぼう はくさい つきこん ねぎ	にんじん りょうとうもやし ねぎ ほうれんそう メンマ みかん
き	こめ おおむぎ あぶら ルウ ごま	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう アーモンド	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	こめ ごま さとう かたくりこ	めん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま
こんだて	8 チャブチ ヤンニョムチキン ごはん あわゆき スープ	9 なっとうのごさいあえ ぎょうざ ごはん みそ おでん	10 カレーもやし コロケ ごはん どんこ じる	11 こまつなのからし733-ズあえ あつやきたまご ごはん にく じゃが	12 ごもくひじき さばのみぞれかけ ごはん くるまふの みそしる
エネルギー	前期 695 kcal 後期 818 kcal	前期 646 kcal 後期 775 kcal	前期 630 kcal 後期 740 kcal	前期 656 kcal 後期 776 kcal	前期 619 kcal 後期 731 kcal
たんぱく質	前期 26.9 g 後期 31.3 g	前期 24.1 g 後期 28 g	前期 20.3 g 後期 22.9 g	前期 25.4 g 後期 29.4 g	前期 24 g 後期 27.9 g
塩分	前期 2.2 g 後期 2.8 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ひじき こんぶ ちくわ がんもどき みそ	ぎゅうにゅう さけ わかめ みそ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう さば ひじき さつまいも だいず みそ
みどり	にんじん たけのこ いら きくらげ はくさい えのきたけ なめこ ねぎ	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ だいこん こんにやく	りょうとうもやし にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ とうもろこし	こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん ごぼう しらたき きぬさや	だいこん にんじん しいたけ しらたき えのきたけ ねぎ こまつな
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	こめ ごま さといも ぎょうざのかわ	こめ あぶら じゃがいも バター	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	こめ さとう あぶら くるまふ さといも

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三桑市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。



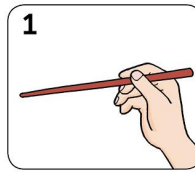
## 食事の基本は はしづかいから

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。

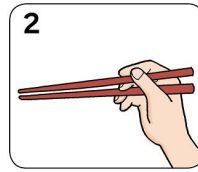


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

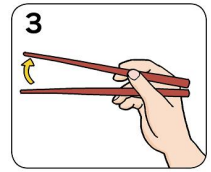
## 正しいはしづかいを確認しよう！



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  
麴（ふ）の名前は？

- ①ドーナツ麴
- ②タイヤ麴
- ③くるま麴



## 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	15 だいこんサラダ チキンたれカツ ごはん あさりのみそしる	16 みかん よくばりサラダ こめこパン にくだんごはくさいのスープ	17 ガーリックポテト さけのチヌータルかけ ごはん もずくのみそしる	18 パンバンジーサラダ 「アモンド」とじゃこのつくだに ごはん だいこんのオスターソース	19 こまつなのアーモンドあえ たらやみソース ごはん さんじょうやさいのさつまじる
	前期 670 kcal 後期 794 kcal 前期 30.5 g 後期 35.7 g 前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 602 kcal 後期 732 kcal 前期 27.7 g 後期 33.4 g 前期 2.4 g 後期 3.7 g	前期 677 kcal 後期 816 kcal 前期 26.8 g 後期 33.7 g 前期 1.8 g 後期 2 g	前期 663 kcal 後期 769 kcal 前期 29.4 g 後期 33.6 g 前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 624 kcal 後期 740 kcal 前期 29.2 g 後期 33.8 g 前期 2 g 後期 2.4 g
	あか ぎゅうにゅう とりにく ツナ 豆腐 あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ チーズ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう さけ カテージチーズ もずく 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう すけとうだら とりにく みそ
	みどり だいこん こまつな にんじん ねぎ	キャベツ れんこん たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ しいたけ ねぎ こまつな みかん	たまねぎ きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん きくらげ チンゲンサイ	ねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう
き	こめ はくきこ パンこ あぶら さとう	さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ アーモンド さとう ごま あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま アーモンド さつまいも
こんだて	22 かんてんサラダ かぼちゃとくるまふのみそがらめ ごはん とうじ じる	23 クリスマスデザート (チョコカップケーキ) カレーピラフ セレクトチキン (ステーキがマスタートード) ごはん セレクト給食	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主菜(しゅしやく) 副菜(ふくさい)	12月の三条産品 こまつな ほうれんそう だいこん キャベツ ねぎ お米は三条産コシヒカリです。	
	前期 631 kcal 後期 749 kcal 前期 22.4 g 後期 25.6 g 前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 673 kcal 後期 787 kcal 前期 27.4 g 後期 31.9 g 前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 633 kcal 後期 830 kcal 前期 26.8 g 後期 33.7 g 前期 2.0 g 後期 2.5 g		
	あか ぎゅうにゅう とりにく みそ わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく あさり クリーム	体を成長させるものになる食品		
	みどり かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン ゆず にんじん れんこん こまつな ねぎ かんてん	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン パセリ トマト	体のちよしをとのえる食品		
き	こめ あぶら くるまふ さとう うどん	こめ バター じゃがいも チョコケーキ	体をうごかすエネルギーのものになる食品		



## 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

### ～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
- ・酒
- ・酒かす
- ・みそ
- ・しょうゆ
- ・だし汁

さといものとりも酒かすの  
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、ひと煮たしたら出来上がり。

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。

## セレクト給食を実施します

23日（火）は、2種類の主菜の中から  
自分で食べたいものを選び「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!!

チキンステーキ か チキンのマスタードやき

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

【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長野県産の料理です。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。

