



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。

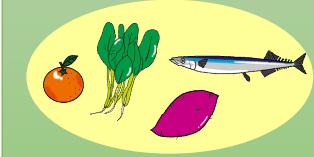
## 『和食』のすばらしさ を知ろう! 和食文化の4つの特徴

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。



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。

### 副菜



### 主菜



### 主食



### 汁物

23日(火) 納入最終日

		月	火	水	木	金
こんだて	I	りんご 牛乳 チキンサラダ	2 しょうゆフレンチ 牛乳 レバーピタのりのアーモンドケチャップ	3 ごまあえ 牛乳 さけのみそチーズやき	4 おろしあえ 牛乳 なまあげのごまだれ	5 みかん 牛乳 だいすこざかなとさまいものあげに
エネルギー	前期 677 kcal たんぱく質 前期 26.9 g 塩分 前期 2.3 g	後期 782 kcal 後期 30.9 g 後期 2.7 g	前期 662 kcal 後期 781 kcal 前期 26.7 g 後期 31.3 g 前期 2 g 後期 2.8 g	前期 636 kcal 後期 749 kcal 前期 34.2 g 後期 40.2 g 前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 571 kcal 後期 711 kcal 前期 22.4 g 後期 28.6 g 前期 1.7 g 後期 2.1 g	前期 641 kcal 後期 787 kcal 前期 25.7 g 後期 30.7 g 前期 2.4 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく だいす	ぎゅうにゅう ぶたしゃー だいす ツナ とうふ、みそ	ぎゅうにゅう さけ みそチーズ とりにく やきどうふ 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 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 だいす かたくちいわし
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリー キャベツ とうもろこし レモン りんご	レモン こまつな りょくどうもやし とうもろこし にんじん なめこ えのきだけ 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 えのきだけ ねぎ	こまつな りょくどうもやし 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 りょくどうもやし ねぎ ほうれんそう メンマ みかん	めん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま
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 えのきだけ ねぎ	こめ ごま さとう かたくりこ	ごめ 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 チャブチュー 牛乳 ヤンニヨムチキン	9 なっとうのごさいあえ 牛乳 ぎょうざ	10 カレーもやし 牛乳 コロッケ	11 こまつなのからしそースあえ 牛乳 あつやきたまご	12 ごもくひじき 牛乳 さばのみぞれかけ	
エネルギー	前期 695 kcal たんぱく質 前期 26.9 g 塩分 前期 2.2 g	後期 818 kcal 後期 31.3 g 後期 2.8 g	前期 646 kcal 後期 775 kcal 前期 24.1 g 後期 28 g 前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 630 kcal 後期 740 kcal 前期 20.3 g 後期 22.9 g 前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 656 kcal 後期 776 kcal 前期 25.4 g 後期 29.4 g 前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 619 kcal 後期 731 kcal 前期 24 g 後期 27.9 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 みそ	
みどり	にんじん たけのこ にら きくらげ はくさい えのきだけ なめこ ねぎ	にんじん こまつな たあん のざわづけ だいこん こんにゃく	りょくどうもやし 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 しだき きぬや	だいこん にんじん しいたけ しらたき えのきだけ 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。



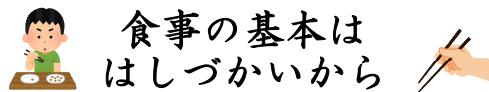
★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食に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。

# 12月 きゅうしょくだより ②

令和7年度

大崎学園調理場  
TEL(38)3113  
FAX(38)3133



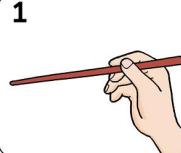
## 食事の基本は はしづかいから

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。はしづかいも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。

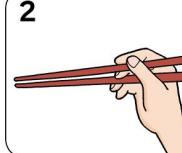


はしを上手に使えると、切ったり、さくったり、色々な動作ができるようになります。

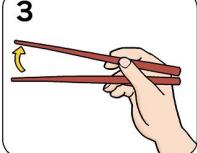
## 正しいはしづかいを確認しよう！



えんびつを持つように、はしを1本持ります。



もう1本のはしを親指の付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”として親しまれています。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 牛乳 ごはん あさりのみそしる	16 みかん 牛乳 ごめこパン よくばりサラダ にくだんごとはくさいのスープ	17 ガーリックポテト 牛乳 ごはん もずくのみそしる	18 パンパンジーサラダ 牛乳 ごはん だいこんのオイスター醤に	19 ごまつなアーモンドあえ 牛乳 ごはん たらのやくみソース
エネルギー	前期 670 kcal 後期 794 kcal	前期 602 kcal 後期 732 kcal	前期 677 kcal 後期 816 kcal	前期 663 kcal 後期 769 kcal	前期 624 kcal 後期 740 kcal
たんぱく質	前期 30.5 g 後期 35.7 g	前期 27.7 g 後期 33.4 g	前期 26.8 g 後期 33.7 g	前期 29.4 g 後期 33.6 g	前期 29.2 g 後期 33.8 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.9 g	前期 2.4 g 後期 3.7 g	前期 1.8 g 後期 2 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2 g 後期 2.4 g
あか	ぎゅうにゅうとりにく とうふ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ーティチーズ もずくとうふあぶらあげみそ	ぎゅうにゅうちりめんじやこ 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 きくらげチングンサイ	ねぎこまつなキャベツ にんじんだいこんごぼう
き	こめはくりきこパンこ 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りこ	こめかたりこあぶらさとう 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 牛乳 ごはん どうじじる かぼちゃとくるまふのみそがらめ	23 クリスマスデザート (チョコカップケーキ) トマトクリームスープ 牛乳 カレーピラフセクトチキン (ステーキかマスタード) ごはん 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)	前期 633 kcal 後期 830 kcal 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	12月の三条産 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。
エネルギー	前期 631 kcal 後期 749 kcal	前期 673 kcal 後期 787 kcal 牛乳 カレーピラフセクトチキン (ステーキかマスタード) ごはん 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	前期 633 kcal 後期 830 kcal 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	前期 633 kcal 後期 830 kcal 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	
たんぱく質	前期 22.4 g 後期 25.6 g	前期 27.4 g 後期 31.9 g	前期 20.4-21.5 g 後期 24.4-25.5 g	前期 20.4-21.5 g 後期 24.4-25.5 g	
塩分	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2.0 g未満 後期 2.5 g未満	前期 2.0 g未満 後期 2.5 g未満	
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	体を成長させるもとのなる食品		
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 ねぎかんでん	たまねぎにんじんぶなしめじ ビーマンバセリトマト	体のちょうどいととのえる食品		
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とのなる食品		

## 12月の三条産



## 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受け、力を使を予防するという考え方から、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

#### ～ほかぽか汁～

【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・酒 小さじ1
- ・はくさい 2枚位・酒小さじ1
- ・ねぎ 5cm位・みそ 大さじ1と1/3
- ・豆腐 100g・しょうゆ 小さじ1/2
- ・豚小間切れ肉 60g・だし汁 900ml

さとう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、しょうゆで味を調整、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

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!!

## 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。

