



令和7年度

12月 きゅうしょくたより

①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

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。



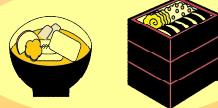
③ 自然の美しさを食で表現

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？

いちじゅうさんさい



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

17日(水) 保内小5年 給食なし
22日(月) 西郷田小・月岡小・本成寺中 給食最終日
23日(火) 井栗小・旭小・保内小 給食最終日
24日(水) 第四中 給食最終日

	月	火	水	木	金
こんだて	1 ぶたにくとごぼうのうまい さつまいもコロッケ ごはん ごまつなとうちまめのみぞしる	2 フレンチサラダ えびカツ こめこよこわれまるパン ポテのとうにゅうスープ	3 れんこんサラダ あかうおのみそやき ごはん キムチチゲ	4 なっとうあえ たまごやき ごはん おでん	5 りんご だいずとコーンのサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 648 kcal 中 765 kcal	小 628 kcal 中 780 kcal	小 608 kcal 中 717 kcal	小 598 kcal 中 703 kcal	小 667 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 21.3 g 中 24.5 g	小 26.9 g 中 32.9 g	小 27.6 g 中 32.3 g	小 25.7 g 中 29.9 g	小 23.4 g 中 27.1 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう えび ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお ひじき ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご なっとう ひじき かんも ちくわ さつまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん こまつな えのき だいこん しらたき	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ	れんこん キャベツ コーン はくさい にんじん ごぼう ねぎ にら しいたけ	にんじん のぎわな だいこん たくあん こんにゃく	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー りんご
き	こめ あぶら さとう さつまいも こむぎ	こめパン あぶら さとう じゃがいも	こめ ごま ごまあぶら	こめ ごま さといも さとう	こめ むぎ じゃがいも カレールー あぶら
こんだて	8 かぶのこんぶづけ ぶりカツ ごはん けんちんじる	9 ごまつなのおかかマヨあえ ポークしゅうまい ごはん あさりとおつあげのオイスターに	10 しょうゆフレンチ さつまいもとレバーのアーモンドがらめ ごはん わかめスープ	11 くきわかめのちゅうがあえ しゅさいセレクト なめし しょうがみそスープ セレクト給食	12 きりぼしだいこんのはりはりあげ ぎょうざロール ちゅうかめん カレーラーメンスープ
エネルギー	小 636 kcal 中 757 kcal	小 618 kcal 中 740 kcal	小 670 kcal 中 792 kcal	小 703 kcal 中 798 kcal	小 647 kcal 中 807 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28.4 g	小 24.8 g 中 29.5 g	小 26.9 g 中 31.4 g	小 20.1 g 中 22.1 g	小 25.9 g 中 31.4 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 3.1 g 中 3.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ とうふ とりこ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし あつあげ ぶたにく あさり	ぎゅうにゅう とりこ レバー みそ だいず ハム わかめ とうふ なた	ぎゅうにゅう くきわかめ ハム ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく
みどり	かぶ にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ つきこんにゃく	こまつな キャベツ にんじん だいこん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん たまねぎ えのき	きゅうり もやし コーン キャベツ ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しょうが	きりぼしだいこん キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな
き	こめ あぶら さとう ごま さといも	こめ ごま あぶら さとう こむぎ ノンエッグマヨネーズ	こめ さつまいも あぶら さとう アーモンド	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎ	ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら カレールー こむぎ

★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。



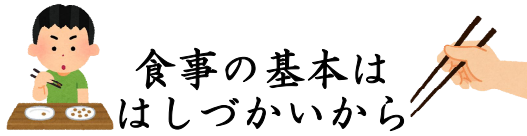
給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育** → **学校** → **学校給食** からご覧になれます。



令和7年度

12月 きゅうしょくだより ②

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031



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。



切る

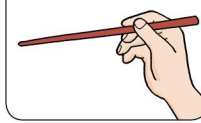
すくう

はさむ

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。

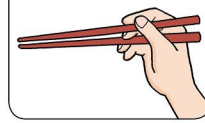
正しいはしづかいを確認しよう！

1



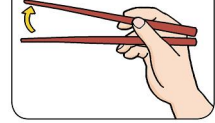
えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。

2



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。

3



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 のりすあえ くるまふのあげに 【中学のみ】チーズ ごはん きのこ とんじり	16 もやしナムル そばろどんのぐ *むぎごはんにかけてたべよう むぎごはん もずくの みそしる	17 かいそうサラダ とりのやくみソースかけ ごはん たまごスープ	18 さつまいもごまつなのごまアゲ たらのごうみだれかけ ごはん はくさいと なめこの みそしる	19 ひじきサラダ とうふハンバーグおろしソース ごはん ほうとうじる
エネルギー	小 579 kcal 中 731 kcal	小 623 kcal 中 741 kcal	小 657 kcal 中 780 kcal	小 686 kcal 中 817 kcal	小 649 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 22.5 g 中 29.5 g	小 27.7 g 中 32.1 g	小 25.6 g 中 29.1 g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 25.6 g 中 29.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 2.8 g
あか	きゅうにゅう ツナ のり ぶたにく とうふ みそ ④チーズ	きゅうにゅう ぶたにく とりこく もずく だいず かまぼこ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう とりこく わかめ かまぼこ たまご とうふ	きゅうにゅう みそ とうふ たら あぶらあげ	きゅうにゅう ひじき とりこく あぶらあげ みそ とうふ
みどり	ほうれんそう もやし にんじん まいだれ なめこ ねぎ こんにやく	たまねぎ えだまめ もやし きゅうり にんじん ねぎ えのき	ねぎ もやし にんじん たまねぎ こまつな こんにやく	ねぎ こまつな キャベツ なめこ にんじん はくさい	だいこん キャベツ もやし コーン かぼちゃ はくさい にんじん ごぼう ねぎ
き	こめ ふ あぶら さとう さいとも	こめ むぎ さとう あぶら こめ じゃがいも	こめ あぶら さとう ごまあぶら こめ じゃがいも	こめ あぶら さとう さつまいも こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう あぶら ほうとう
こんだて	22 もみのきサラダ クリスマスデザート カレーふうみ ライス とりのミルク クリームソース お楽しみ給食	23 だいこんサラダ ミートグラタン ごはん あさりの スープ	24 ごまつなのおひたし しろみぎがなのチーズタルタルかけ ごはん とうふだんご じる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	12月の三条産品 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。
エネルギー	小 691 kcal 中 802 kcal	小 613 kcal 中 723 kcal	小 - kcal 中 836 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 22.5 g 中 25.9 g	小 24.8 g 中 28.6 g	小 - g 中 28.7 g	小 20.8-31.8 g 中 27.0-41.5 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g未満	
あか	きゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	きゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ツナ あさり	きゅうにゅう たら チーズ かまぼこ かつおぶし とうふ とりこく あぶらあげ	体を成長させるもとになる食品	
みどり	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん コーン こまつな	たまねぎ きゅうり もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ はくさい こんにやく	体のちようしをととのえる食品	
き	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ マカロニ あぶら さとう じゃがいも	こめ あぶら さとう しらたまこ ノンエッグマヨネーズ	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
- ・だいこん 3cm位
- ・さいとも 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・さいと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、さいとも、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。

さいとものとろみや酒かすの効果で冷えた体がぽかぽかです！

セレクト給食を実施します

11日(木)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!!



はるまき



キャベツメンチ

【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。

