



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。

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

『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。

いちじゅうさんさい

和食の基本「一汁三菜」とは？

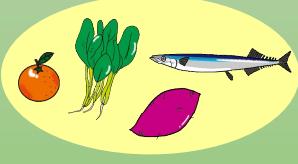


ご飯に汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のことです。給食では、塩分等に配慮し、『主食・主菜・副菜・汁物』と4品のことが多いですね。



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。



今月の予定

- 17日(水) 保内小5年 給食なし
- 22日(月) 西鰐田小・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牛乳さつまいもコロッケ ごはん ごまつなどうちまめのみそしる | 2 フレンチサラダえびガツ ごめこよこわれまるパン ポテト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 りんごだいごとコーンのサラダ 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 2.5 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 とうじゅう | ぎゅうにゅう あかうお ひじき びたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう たまご なっとう ひじき がんも ちわわ さつまあげ こんぶ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす |
| 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 のざわな 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 プロッコリー りんご |
| き | こめ あぶら さとう さつまいも こむぎ | こめこパン 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 カレールウ 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 こまつなのおかかマヨあえ 牛乳 ポークしゅうまい ごはん あさりとあつあけのオイスターに | 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かあえ 牛乳 しゅさいセレクト なめし しようがみそスープ | 12 きりほししたいこののはりはりづけふう 牛乳 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 とりにく | ぎゅうにゅう ウツナ かつおぶし あつあけ ぶたにく あさり | ぎゅうにゅう とりにく レバー みそ たいす ハム わかめ とうふ なると | ぎゅうにゅう くきわかめ ハム みそ 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 | きりほししたいこの 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 さとう こむぎ | ちゅうかめん さとう じゃがいも あぶら カレールウ 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。

