



令和7年度

## 12月 きゅうしょくだより

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

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掛け、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。

いちじゅうさんさい

## 和食の基本「一汁三菜」とは？

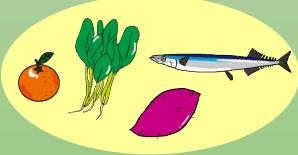


ご飯に汁物、おかず3種（主菜1品、副菜2品）で構成された献立のことです。給食では、塩分等に配慮し、『主食・主菜・副菜・汁物』と4品のことが多いですね。



## 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。



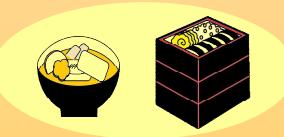
## ③ 自然の美しさを食で表現

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

24日(水)  
嵐南小・第一中 給食最終日

月	火	水	木	金	
こんだて	1 キャロットサラダ あつあげのキムチいため ごはん なめこのスープ	2 はるさめのごもくいため ちくわのいそべあげ ごはん さけボールスープ	3 ナムル ポークしゃまい ごはん じゃがいものカレーそぼろに	4 なつとうのごさいあえ にしんのてりに ごはん ごもくみそそぼろじる	5 ゆかりあえ こうやどうふのにくみそがらめ ごはん はくさいのみそしる
エネルギー	小 585 kcal 中 711 kcal	小 629 kcal 中 832 kcal	小 626 kcal 中 780 kcal	小 584 kcal 中 724 kcal	小 624 kcal 中 763 kcal
たんぱく質	小 24.2 g 中 28.7 g	小 25 g 中 37.8 g	小 24.2 g 中 29.8 g	小 25.7 g 中 30.9 g	小 23.8 g 中 27.7 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 2.4 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ソナ とうふ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたにく さけボール	ぎゅうにゅう しゃまい ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう にしん なつとう ひじき とりにくみそ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにくみそ わかめ とうふ
みどり	たまねぎ もやし にんじん しょうが にんにく えのきたけ みづば	もやし にんじん にら しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	もやし きゅうり にんじん コーン たまねぎ いんげん	だいこん にんじん のざわなづけ たくあん もやし たまねぎ にら ほしのいたけ しょうが にんにく	たまねぎ ほしのいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ
き	ごはん あぶら かたりこ はるさめ	ごはん こむぎに あぶら はるさめ	ごはん さとう あぶら じやがいも かたりこ	ごはん さとう ごはん さとう	ごはん かたりこ こめこ あぶら さとう
こんだて	8 おからサラダ カミガミどんのぐ ごはん もずくスープ	9 もやしのビリからソテ ツナのマヨネーズあえ せわりこめこ パン ほたてと はくさいの クリームスープ	10 ショウゆフレンチサラダ やさいコロッケ コーンライス とりだんご スープ	11 りんご わかめとツナのサラダ むぎごはん まめまめ キーマカレー	12 たくあんのおかかあえ とりにくとボテトのあげに ごはん うちまめのみそしる
エネルギー	小 578 kcal 中 711 kcal	小 575 kcal 中 724 kcal	小 629 kcal 中 749 kcal	小 664 kcal 中 805 kcal	小 666 kcal 中 807 kcal
たんぱく質	小 23.1 g 中 27.4 g	小 27.8 g 中 34.5 g	小 22.9 g 中 26.7 g	小 25.1 g 中 30.3 g	小 25.2 g 中 29.8 g
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ おから ソナ もずく とうふ いかまぼこ	ぎゅうにゅう ツナ ほたて とうふ	ぎゅうにゅう ハム とりだんご とうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいす わかめ ソナ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし うちまめ みそ
みどり	にんじん ごぼう きゅうり だいこん いんげん しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	たまねぎ きゅうり もやし にんじん ピーマン しょうが はくさい ブロッコリー マッシュルーム	コーン こまつな もやし だいこん にんじん はくさい えのきたけ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ りんご	じょうが たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん こまつな えのきたけ
き	ごはん あぶら さとう かたりこ ノンエッグマヨネーズ	こめこパン ノンエッグマヨネーズ あぶら かたりこ	ごはん じやがいも こむぎに あぶら さとう	むぎごはん あぶら こむぎに さとう	ごはん かたりこ こめこ あぶら じやがいも あぶら さとう

★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。

