



令和7年度

12月 きゅうしょくたより

①

 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



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。



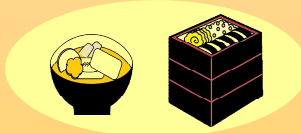
③ 自然の美しさを食で表現

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。

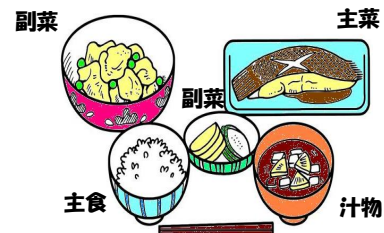


和食の基本「一汁三菜」とは？

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

 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 あつあけのキムチいため	2 はるさめのごもくいため ちくわのいそべあけ	3 ナムル ポークしゅうまい	4 なっとうのごさいあえ にんじんのてりに	5 ゆかりあえ こうやどうふのにくみそがらめ
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 あつあけ ツナ どうふ	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 しゅうまい ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう にんじん なっとう 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 どうふ
みどり	たまねぎ もやし にら しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん キャベツ こまつな えのきたけ みつば	たまねぎ 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 のさわなづけ たくあん もやし たまねぎ にら ほししいたけ しょうが にんにく	たまねぎ ほししいたけ 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 かたくり	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくり	ごはん さとう	ごはん かたくり こめこ あぶら さとう
こんだて	8 おからサラダ カミガミのど	9 もやしのピリからソテー ツナのマヨネーズあえ	10 しょうゆフレンチサラダ やさいコロッケ	11 りんご わかめとツナのサラダ	12 たくあんのおかかあえ とりにくとポテトのあけに
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 ツナ もずく どうふ いかまぼこ	ぎゅうにゅう ツナ ほたて どうふ	ぎゅうにゅう ハム とりだんご どうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ ツナ	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 こぼろ きりしだいこん 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	しょうが 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 かたくり ノンエッグマヨネーズ	ごはん こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら かたくり	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	むぎごはん あぶら こむぎこ さとう	ごはん かたくり こめこ じゃがいも 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。



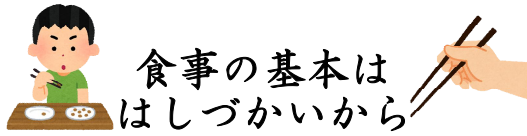
給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。



令和7年度

12月 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125



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、はしは重要な食器です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目だけでなく、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

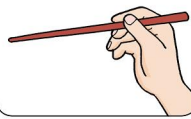
すくう

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。

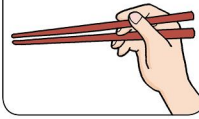
正しいはしづかいを確認しよう！

1



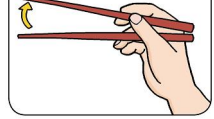
えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。

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：給食でもよく登場する納豆。栄養が半減してしまう食べ方は？

- ①冷やして食べる
- ②かき混ぜずに食べる
- ③火を通して食べる

第3問：根菜類は次のうちどれ？

- ①たまねぎ
- ②はくさい
- ③だいこん



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 うめマヨネーズサラダ とうふハンバーグあんかけ	16 コーンおひたし にくだうふのぐ	17 こんぶあえ あつあげのにくみそいため	18 こんにゃくサラダ ぎょうざ	19 だいこんサラダ たちのごうみだれかけ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
さといも	さといも	さつまいも	はるさめ	カレーラーメン	なめこと
みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ
エネルギー	小 593 kcal 中 734 kcal	小 617 kcal 中 776 kcal	小 587 kcal 中 731 kcal	小 651 kcal 中 821 kcal	小 591 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 30.3 g	小 25 g 中 29.4 g	小 24.5 g 中 28.4 g	小 26.3 g 中 32.6 g	小 24 g 中 28.4 g
塩分	小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ しおこんぶ いかまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ いかまぼこ	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ みそ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし はくさい ごぼう	たまねぎ ごぼう いんげん ほうれんそう もやし コーン	たまねぎ もやし あかピーマン ほうししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ	もやし たまねぎ にんじん こまつな ほうししいたけ しょうが にんにく	しょうが ねぎ だいこん きゅうり コーン なめこ
き	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	ごはん あぶら さとう かたくり さつまいも	ごはん あぶら さとう かたくり はるさめ	ちゅうかめん じゃがいも こむぎ あぶら さとう	ごはん かたくり あぶら さとう じゃがいも
こんだて	22 かぼちゃサラダ シャキシャキそぼろのぐ	23 みかん ひじきのサラダ	24 もみのきサラダ しゅさいのセレクト	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	12月の三条産品
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
とうふスープ	とうふスープ	ふゆのハツシド ポーク	トマトピラフ やさいスープ	主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん ねぎ
エネルギー	小 605 kcal 中 762 kcal	小 682 kcal 中 818 kcal	小 741 kcal 中 855 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	小 208-318 kcal 中 270-415 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 31.2 g	小 23 g 中 27.1 g	小 24.9 g 中 28.7 g	小 20.8-31.8 g 中 27.0-41.5 g	小 2.0 g 中 2.5 g
塩分	小 2 g 中 2.2 g	小 3 g 中 3.6 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき いかまぼこ	ぎゅうにゅう しゅさいのおかず ツナ かまぼこ	体を成長させるもとになる食品	体を成長させるもとになる食品
みどり	きりぼしだいこん たまねぎ いんげん しょうが かぼちゃ キャベツ	たまねぎ にんじん かぶ マッシュルーム しょうが にんにく もやし	ブロッコリー カリフラワー キャベツ あかピーマン たまねぎ にんじん	体のちようしをとのえる食品	体のちようしをとのえる食品
き	だいこん にんじん こまつな コーン	きゅうり みかん	はくさい こまつな	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	体をうごかすエネルギーのもとになる食品
き	ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん さつまいも こむぎ あぶら さとう	ごはん こむぎ あぶら さとう		

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 1/2カップ
- ・酒かす 2杯位
- ・みそ 5cm位
- ・しょうゆ 100g
- ・だし汁 60g



さといものとり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。

セレクト給食を実施します

24日(水)は、3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!!



メンチカツ



星型カレーチキンフライ



白身魚フライ

【クイズの答え】第1問：②三条産コシヒカリ100%です。第2問：③火を通して食べるです。納豆に入っている「ナットウキナーゼ」という栄養は熱に弱いのです。第3問：③だいこんです。たまねぎとはくさいは葉茎菜類になります。

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。