



令和7年度

12月 きゅうしょくだより

①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

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。

いちじゅうさんざい

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。



12月の給食の予定

3日(水) 栄北小5年 給食なし
23日(火) 全小 給食最終日
24日(水) 栄中 給食最終日



月	火	水	木	金							
こんだて	1 キャベツのしおこんぶつけ 牛乳 ぶりかつ ごはん ほかほかじる	2 かわつきりんご 牛乳 チーズいりだいすとひじきのサラダ ごはん さつまいものポークストロガノフ	3 ようふうしらあえ 牛乳 たまごやき わかめごはん しょうがみそスープ	4 だいこんのちゅうかサラダ 牛乳 キョウザ ちゅうかめん さんじょう カレーーラーメンスープ	5 はくさいのチキンサラダ 牛乳 しろみフライのみそだれかけ ごはん わふうボトフ						
エネルギー	小 631 kcal 小 23.8 g 小 2.2 g	中 750 kcal 中 27.8 g 中 2.6 g	小 663 kcal 小 23.4 g 小 2.2 g	中 776 kcal 中 26.7 g 中 2.7 g	小 635 kcal 小 23.5 g 小 2.5 g	中 747 kcal 中 26.7 g 中 3 g	小 659 kcal 小 25.9 g 小 2.7 g	中 832 kcal 中 31.8 g 中 3.4 g	小 649 kcal 小 25.5 g 小 2.2 g	中 768 kcal 中 29.6 g 中 2.7 g	
たんぱく質	小 23.8 g 小 2.2 g	中 27.8 g 中 2.6 g	小 23.4 g 小 2.2 g	中 26.7 g 中 2.7 g	小 23.5 g 小 2.5 g	中 26.7 g 中 3 g	小 25.9 g 小 2.7 g	中 31.8 g 中 3.4 g	小 25.5 g 小 2.2 g	中 29.6 g 中 2.7 g	
塩分	小 2.2 g 小 2.2 g	中 2.6 g 中 2.6 g	小 2.2 g 小 2.2 g	中 2.7 g 中 2.7 g	小 2.5 g 小 2.5 g	中 3 g 中 3 g	小 2.7 g 小 3 g	中 3.4 g 中 3 g	小 2.2 g 小 2.2 g	中 2.7 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう ブリ こんぶ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいす ハム チーズ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ハム だいす なると とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かわめ たまご ハム だいす なると とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく わかれ ハム	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく わかれ ハム	ぎゅうにゅう ダラ みそ とりにく ペーコン ウインナー	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく わかれ ハム	ぎゅうにゅう ダラ みそ とりにく ペーコン ウインナー	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく わかれ ハム	
みどり	にんじん キュウリ キャベツ だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん たまねぎ にんにく まいたけ にんじん れんこん キャベツ はくさい グリーンピース キュウリ キャベツ りんご	にんじん れんこん キャベツ はくさい はうれんそう ごぼう ねぎ えのきだけ しょしが	にんじん たまねぎ にんにく まいたけ にんじん はんのん えのきだけ しょしが	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ はうれんそう ごぼう ねぎ えのきだけ しょしが	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ はうれんそう ごぼう ねぎ えのきだけ しょしが	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ にら だいこん きゅうり ブロッコリー	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ にら だいこん きゅうり ブロッコリー	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ にら だいこん きゅうり ブロッコリー	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ にら だいこん きゅうり ブロッコリー	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいこん ぶなしめじ にら だいこん きゅうり ブロッコリー
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも	ごはん さつまいも あぶら ルウ さとう ごまあぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ちゅうかめん じやがいも あぶら ルウ あむぎこ ごまあぶら さとう	ちゅうかめん じやがいも あぶら ルウ あむぎこ ごまあぶら さとう	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ジヤガイモ くるまる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ジヤガイモ くるまる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう ジヤガイモ くるまる	
こんだて	8 だいがくかぼちゃ 牛乳 ぶたにくのしぐれに ごはん たらじる	9 いそマヨネーズあえ 牛乳 あかうおのみそやき ごはん おでん	10 ごまつナムル ★おかずのセレクト 牛乳 ちゅうか コーンスープ みかん	11 かわりきんぴら ホッケのしおやき 牛乳 ごはん なめこおろし じる	12 たくあんのおかかあえ 牛乳 さつまいもピレーバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめいり みそしる						
エネルギー	小 670 kcal 小 31.1 g 小 2.1 g	中 786 kcal 中 36.1 g 中 2.5 g	小 636 kcal 小 28.9 g 小 2 g	中 749 kcal 中 33.9 g 中 2.4 g	小 705 kcal 小 22.3 g 小 2.1 g	中 787 kcal 中 26.6 g 中 2.4 g	小 575 kcal 小 25.2 g 小 2.5 g	中 703 kcal 中 31.2 g 中 3.3 g	小 701 kcal 小 24.2 g 小 2.3 g	中 825 kcal 中 27.7 g 中 2.7 g	
たんぱく質	小 23.1 g 小 3.1 g	中 36.1 g 中 3.6 g	小 28.9 g 小 2.9 g	中 33.9 g 中 3.4 g	小 22.3 g 小 2.1 g	中 26.6 g 中 2.4 g	小 25.2 g 小 2.4 g	中 31.2 g 中 3.3 g	小 24.2 g 小 2.3 g	中 27.7 g 中 2.7 g	
塩分	小 2.1 g 小 2.1 g	中 2.5 g 中 2.5 g	小 2 g 小 2 g	中 2.4 g 中 2.4 g	小 2.1 g 小 2.1 g	中 2.4 g 中 2.4 g	小 2.4 g 小 2.4 g	中 2.7 g 中 2.7 g	小 2.4 g 小 2.4 g	中 2.7 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ ひじき タラ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あかうお みそ かつおぶし こんぶ とりにく ちわく いかボール がんもどき あつあけ うずたまご にんじん ほうれんそう キャベツ コーン だいこん はくさい ねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいこん ちわく いかボール がんもどき あつあけ うずたまご にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ぶなしめじ だいこん	ぎゅうにゅう ハム なると とうふ ぶたにく とうふ みそ にんじん たまねぎ キャベツ とうふ にんじん たまねぎ キャベツ とうふ にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	ぎゅうにゅう ハム なると とうふ ぶたにく とうふ みそ にんじん たまねぎ キャベツ とうふ にんじん たまねぎ キャベツ とうふ にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にんじん キャベツ もやし だいこん にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ みかん
みどり	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ えのきだけ	にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ぶなしめじ だいこん	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	にんじん そら豆 ねぎ えのきだけ コーン	
き	ごはん あぶら さとう ごま みずあめ	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 ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごま さとう ごまあぶら	

★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。

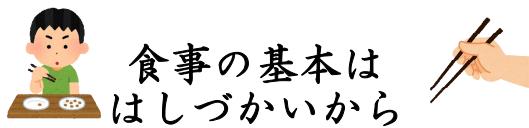
都合により献立の一部が変更になる場合があります。

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

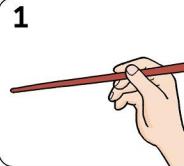
12月 きゅうしょくだより ②

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084食事の基本は
はしづかいから

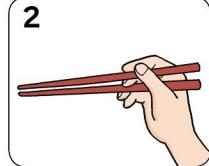
和食の食事作法は、「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、はしは重要な食事道具です。はしをきちんと持って上手に使えると、見た目が美しいだけではなく、料理も食べやすくなります。毎日の食事で正しいはしづかいを身に付けましょう。



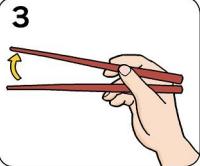
正しいはしづかいを確認しよう！



えんぴつを持つように、はしを1本持ります。



もう1本のはしを親指のつ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

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

何問正解できるかな？挑戦してみてね！
答えは下にあるよ。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
15 こんだて	16 エネルギー	17 たんぱく質	18 塩分	19 牛乳
チーズいりこんこんサラダ サバのゆうあんやき ごはん すきやきふうに	プロッコリーのピクルス 牛乳 もみのきハンバーグ ごめこばー かぶとサケの クリームに	ひじきのカレーいため ししゃもフライ ごはん さつまいもの ピリカラとんじる	チーズいりもみのきサラダ 牛乳 でりやきチキン おたのしみデザート かぶいり カレーピラフ ミネストローネ おたのしみ献立	のりすあえ タラのあげだしぶう 牛乳 ごはん はくさいなべ 食育の日献立
小 715 kcal 中 872 kcal 小 28.3 g 中 34.6 g 小 2.2 g	小 614 kcal 中 784 kcal 小 30.2 g 中 37.9 g 小 2.9 g	小 634 kcal 中 777 kcal 小 24.1 g 中 29 g 小 1.9 g	小 698 kcal 中 823 kcal 小 26.7 g 中 30.9 g 小 3.2 g	小 607 kcal 中 716 kcal 小 30.9 g 中 36.1 g 小 2 g
たんぱく質 塩分	カロリー 糖質	カロリー 糖質	カロリー 糖質	カロリー 糖質
あか	あか	あか	あか	あか
ヨーグルト サバ ハム チーズ やきどふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ サケ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう しシャモ ひじき ぶたにく こんぶ とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいす ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう タラ とりにく のり やきどうふ ぶたにく
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
ねぎ たけのこ	にんじん れんこん きゅうり たまねぎ ゆず はくさい しゅんぎく えのきたけ	にんじん たまねぎ しうが にんにく いんげん ぶなしめじ	にんじん クリンピース コーン たまねぎ いんげん まいつけ はくさい だいこん ねぎ しうが	にんじん だいこん ほうれんそう もやし コーン はくさい みずな ねぎ しいうが にんにく えのきたけ
き	き	き	き	き
ごはん さとう さつまいも くるまふ ノンエッグマヨネーズ あぶら ルウ	ごめこパン あぶら さとう じゃがいも いんげん ぶなしめじ	ごはん ばんこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ごはん じやがいも あぶら さとう オリーブオイル デザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう
22 こんだて	23 エネルギー	24 牛乳	基準	12月の三条産品
ゆずのかおりあえ かぼちゃとくるまふのそがらめ ミルメーカー ごはん とりだんご じる 冬至献立	かわつきりんご くきわかめサラダ ごはん ちゅうがどん のぐ	パンプキンサラダ くるまふのミートグラタン キャロット ピラフ ごまつないり グラムチャウダー	副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 牛乳	ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん かぼちゃ ねぎ じゃがいも
エネルギー たんぱく質 塩分	カロリー 糖質	カロリー 糖質	カロリー 糖質	カロリー 糖質
あか	あか	あか	あか	あか
ぎゅうにゅう とりにく みそ えびひ あさり うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう うきわかめ ハム いか えびひ あさり うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ ハム ベーコン あさり とうにゅう	体を成長させるものになる食品	ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん かぼちゃ ねぎ じゃがいも
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
にんじん かぼちゃ たまねぎ しうが にんにく だいこん きゅうり はくさい ゆず ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし たけのこ しうが にんにく きゅうり えのきたけ	にんじん コーン パブリカ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ きゅうり ほしうどう こまつな まいつけ	体のちょうしをととのえる食品	ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん かぼちゃ ねぎ じゃがいも
き	き	き	き	き
ごはん くるまふ あぶら かたくりこ さとう ミルメーカー	ごはん ごま さとう こまあぶら かたくりこ	ごはん あぶら くるまふ さとう ノンエッグマヨネーズ じやがいも ルウ	体をうごかすエネルギーのもどになる食品	

12月22日は「冬至」です

冬至は、1年の中でもっとも屋が短く、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。冷蔵庫などがなかなかついた時代、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付、カゼ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

～ほかほか汁～

【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
- 豆腐 60g
- 豚小間切れ肉



さといものとろみや酒かすの効果で冷えた体がほかほかです！

【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、ひと煮煮たらしくら出来上がり。

セレクト給食を実施しま～す

10日（水）は、2種類の主菜の中から、事前に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



バリバリの食感!
さといものうま味がじけます

キャベツメンチ



さといかの甘みと
キャベツの甘みと
しゃきしゃきの食感!

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。

