



令和7年度

12月 きゅうしょくだより

①

栄養給食共同調理場  
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。



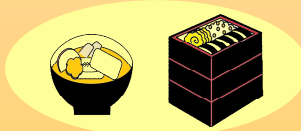
## ③ 自然の美しさを食で表現

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

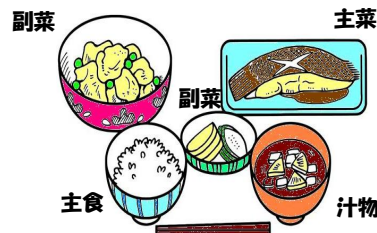
年中行事と密接にかかわって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い、一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。



## 和食の基本「一汁三菜」とは？



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づけ ぶりカツ ごはん ぼかぼかじる	2 かわつくりんこ チーズいりだいずとひじきのサラダ 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 たまごやき わかめごはん しょうがみそ スープ	4 だいごんのちゅうかザラダ ギョウザ ちゅうかめん さんじょう カレーラーメン スープ	5 はくさいのチキンサラダ しろみフライのみそだれかけ ごはん わふうポトフ
エネルギー	小 631 kcal 中 750 kcal	小 663 kcal 中 776 kcal	小 635 kcal 中 747 kcal	小 659 kcal 中 832 kcal	小 649 kcal 中 768 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.8 g	小 23.4 g 中 26.7 g	小 23.5 g 中 26.7 g	小 25.9 g 中 31.8 g	小 25.5 g 中 29.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう プリ 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 だいず ハム チーズ	ぎゅうにゅう わかめ たまご ハム だいず なたとうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう なたとうふ ぶたにく とりく わかめ ハム	ぎゅうにゅう タラ みそ とりく ベーコン ウインナー
みどり	にんじん きゅうり 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 グリーンピース きゅうり キャベツ りんご	にんじん れんこん キャベツ はくさい ほうれんそう ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ にら だいこん きゅうり	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 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	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ルウ こむぎこ 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 じゃがいも くるまふ
こんだて	8 だいがくかぼちゃ ぶたにくのしぐれに ごはん たらしる	9 いそマヨネーズあえ あかうおのみそやき ごはん おでん	10 こまつナムル ★おかずのセレクト ごはん ちゅうか コーンスープ	11 かわりきんぴら ホッケのしおやき みかん ごはん なめこおろし じる	12 たくあんのおかがあえ さつまいもとレ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 中 786 kcal	小 636 kcal 中 749 kcal	小 705/699 kcal 中 793/787 kcal	小 575 kcal 中 703 kcal	小 701 kcal 中 825 kcal
たんぱく質	小 31.1 g 中 36.1 g	小 28.9 g 中 33.9 g	小 22.3/23.8 g 中 25.6/26.5 g	小 25.2 g 中 31.2 g	小 24.2 g 中 27.7 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1/2.4 g 中 2.4/2.7 g	小 2.5 g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワン ひじき タら 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 とうふ ちいわ いちボール がんもどき あつおけ うずらたまご	ぎゅうにゅう ハム なたとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ かつおぶし だいず あぶらあけ
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 えのきたけ	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 たまねぎ キャベツ しょうが こまつな もやし はくさい えのきたけ コーン	にんじん ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ なめこ だいこん みかん	にんじん キャベツ もやし だいこん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが
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 こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも アーモンド さとう ごま

★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 きゅうしよくだより ②

栄養給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084



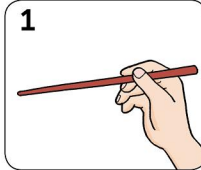
## 食事の基本は はしづかいから

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用すると、見た目も美しいだけでなく、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。

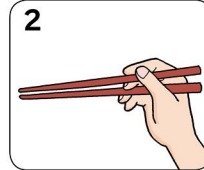


はしを上手に使用すると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

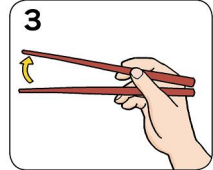
## 正しいはしづかいを確認しよう！



えんぴつを持つように、はしを1本持ちます。



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



何問正解できるかな？挑戦してみよう！  
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、三条産のこちらの麴（ふ）の名前は？

- ①ドーナツ麴
- ②タイヤ麴
- ③くるま麴



## 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 チーズいりこんこんサラダ サバのゆうあんやき	16 ブロッコリーのピクルス もみのきハンバーグ	17 ひじきのカレーいため ししゃもフライ	18 チーズいりもみのきサラダ でりやきチキン	19 のりずあえ たらあけだしふう
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 715 kcal 中 872 kcal	小 614 kcal 中 784 kcal	小 634 kcal 中 777 kcal	小 698 kcal 中 823 kcal	小 607 kcal 中 716 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 34.6 g	小 30.2 g 中 37.9 g	小 24.1 g 中 29 g	小 26.7 g 中 30.9 g	小 30.9 g 中 36.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ヨーグルト サバ ハム チーズ やきどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こんぶ サケ パーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう シシヤモ 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 だいず ウインナー パーコン	ぎゅうにゅう たら とりにく のり やきどうふ ぶたにく
みどり	にんじん れんこん きゅうり たまねぎ ゆず はくさい しんぎく えのきたけ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー コーン かぶ	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん まいわけ はくさい だいこん	にんじん グリンピース コーン たまねぎ パプリカ キャベツ ブロッコリー かぶ	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
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	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	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ごはん じゃがいも あぶら さとう オリブオイル デザート	ごはん かたくりこ あぶら さとう
こんだて	22 ゆずのかおりあえ かぼちゃとくるまふのみそがらめ	23 かわつくりんこ くきわがめサラダ	24 パンプキンサラダ くるまふのミートグラタン	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	主食(しゅしよく)	ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん かぼちゃ じゃがいも
エネルギー	小 659 kcal 中 775 kcal	小 596 kcal 中 695 kcal	小 - kcal 中 827 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	
たんぱく質	小 20 g 中 22.5 g	小 27.1 g 中 31.3 g	小 - g 中 26.1 g	小 20.8-31.8 g 中 27.0-41.5 g	
塩分	小 2 g 中 2.3 g	小 3 g 中 3.6 g	小 - g 中 3.9 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	
あか	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ぎゅうにゅう くきわがめ ハム いか えび 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 パーコン あさり とうにゅう	体を成長させるもとになる食品	
みどり	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり はくさい	にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい テンゲンサイ もやし たけのこ	にんじん コーン パプリカ たまねぎ にんにく トマト かぼちゃ きゅうり	体のちようしをととのえる食品	
き	ゆず ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ ごはん くるまふ あぶら かたくりこ さとう ミルメーク	ごはん くるまふ あぶら かたくりこ さとう ミルメーク	ごはん あぶら くるまふ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ルウ	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
- ・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

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

キャベツメンチ



パリパリの食感！  
具材のうま味はじけます

キャベツの甘みと  
シャキシャキの食感！

【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。

