



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。

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615



『和食』のすばらしさを知ろう！

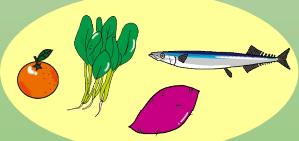
和食は
『ユネスコ無形文化遺産』です

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。



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。



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。



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。



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。



今月の予定

23日(火)
小学校 給食最終日
24日(水)
下田中 給食最終日

月	火	水	木	金	
こんだて	1 ごまつなのごまいため 牛乳 ■ふりかけ ごはん おでん	2 くきわかめのサラダ 牛乳 とりにくのからあげ ごはん とんじる	3 だいこんとわかめのサラダ 牛乳 ぶたキムチどんのぐ ごはんにかけてたべよう ごはん しょうがみそスープ	4 しょうゆフレンチ さばのレモンソース 牛乳 ごはん わふうボトフ	5 かぼちゃチーズむしパン 牛乳 ごまツナあえ ちゅうかめん カレー ラーメン スープ
エネルギー	小 660 kcal 中 777 kcal	小 663 kcal 中 783 kcal	小 600 kcal 中 705 kcal	小 657 kcal 中 781 kcal	小 670 kcal 中 819 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.1 g	小 27.9 g 中 32.1 g	小 27.5 g 中 31.8 g	小 25.3 g 中 29.4 g	小 24.3 g 中 28.1 g
塩分	小 2.5 g 中 3.0 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 3.1 g 中 3.6 g
あか	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく がんも ちくわ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく とうあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうにゅう チーズ
みどり	ごまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく だいこん こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しらたき しいたけ ねぎ	キムチ たけのこ ねぎ にんにく えのきだけ しょうが だいこん ごまつな きゅうり キャベツ にんじん ごぼう つきこん もやし	レモン ほうれんそう もやし コーン だいこん にんじん はくさい つきこん かにんげん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ねぎ ごまつな キャベツ コーン かにんげん
き	ごめ ごまあぶら ごま さとう	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	ごめ ごまあぶら ごま	ごめ かたくりこ さとう あぶら じゅかいも	ちゅうかめん あぶら ジャガイモ かたくりこ カレールウ さとう ホットケーキミックス
こんだて	8 なつとうのごさいあえ 牛乳 さつまいもコロッケ ごはん にくだんごスープ	9 れんこんサラダ 牛乳 ほつけのしおやき ごはん はくさいなべ	10 きりぼしサラダ 牛乳 やきとりどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん ごまつなうちまめのみそしる	11 キャベツのこんぶづけ 牛乳 ブリのソースたれかつ ごはん けんちんじる	12 りんご ピーナッツサラダ 牛乳 むぎ ごはん さつまいもの ハヤシソース
エネルギー	小 684 kcal 中 799 kcal	小 594 kcal 中 701 kcal	小 628 kcal 中 743 kcal	小 626 kcal 中 745 kcal	小 640 kcal 中 744 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 26 g	小 27.6 g 中 32.2 g	小 29.7 g 中 34.3 g	小 22.9 g 中 26.2 g	小 21.5 g 中 24.3 g
塩分	小 1.7 g 中 2.0 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう なつとう ひじき とうふ とりにく にんじん もやし こまつな えのきだけ ねぎ はくさい	ぎゅうにゅう ほつけ ツナ ぶたにく とうふ、あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム とうふ、あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう ぶり しおこんぶ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスピーナッツ ツナ
みどり	わんこん キャベツ こまつな コーン しらたき にんじん はくさい えのきだけ ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが きりぼし大根 キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん えのきだけ	キャベツ きゅうり にんじん たかあん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ こまつな コーン りんご	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ ねぎ こまつな キャベツ コーン かにんげん
き	ごめ パンこ ジャガイモ さつまいも ごま	ごめ ノンエッグマヨネーズ	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ごめ パンこ あぶら さとう ごま さといも、ごまあぶら	ごめ むぎ ハヤシルウ デミグラスソース さとう、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。

