



令和7年度

12月 きゅうしょくたより

①

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

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！

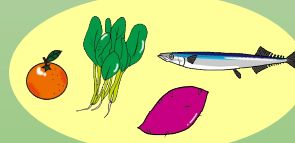
和食は
『ユネスコ無形文化遺産』です

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。



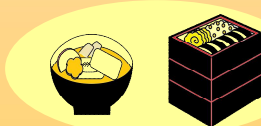
③ 自然の美しさを食で表現

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。

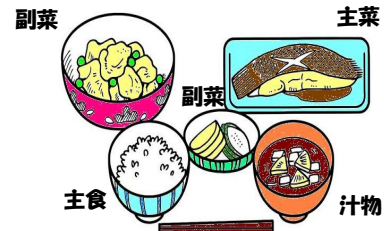


和食の基本「一汁三菜」とは？

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

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 こまつなごまいため あつやきたまご ふりかけ ごはん おでん	2 くきわかめのサラダ とりにくのからあげ ごはん とんじり 笹岡小リクエスト献立	3 だいこんとわかめのサラダ ぶたキムチどんのぐ ごはん しょうがみそスープ ごはんにかけてたべよう	4 しょうゆフレンチ さばのレモンソース ごはん わふうポトフ	5 かぼちゃチーズむしレパン こまつなえ 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 ツナ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツな あつかけ みそ	ぎゅうにゅう さば ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツな とうにゅう チーズ
みどり	こまつな もやし にんじん たけのこ しょうが にんにく だいこん こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しらす しいたけ ねぎ	キムチ たけのこ ねぎ にんにく えのきたけ しょうが だいこん こまつな 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 いんげん	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 かぼちゃ
き	こめ ごまあぶら ごま さとう	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま さとう	こめ ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくりこ カレーウ さとう ホットケーキミックス
こんだて	8 なっとうのごさいあえ さつまいもコロツケ ごはん にくだんごスープ	9 れんこんサラダ 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 やきとりどんのぐ ごはん こまつなとうちまめのみそしる	11 キャベツのこんぶづけ ブリのソースたれカツ ごはん けんちんじり	12 りんご ピーンズサラダ 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 なっとう ひじき とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ほつけ ツな ぶたにく とうふ あぶらあげ	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 ミックスピーンズ ツな
みどり	にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ はくさい	れんこん キャベツ こまつな コーン しらす にんじん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	ねぎ しょうが きりぼしだいこん キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん えのきたけ	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	しょうが にんにく 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
き	こめ パンこ じゃがいも さつまいも ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ パンこ あぶら さとう ごま さといも ごまあぶら	こめ 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。



令和7年度

12月 きゅうしょくだより ②

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



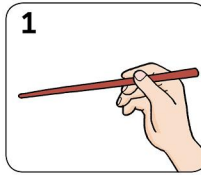
食事の基本は はしづかいから

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。

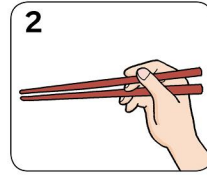


はしを上手に使えると、切ったり、すくったり、色々な動作ができるようになります。

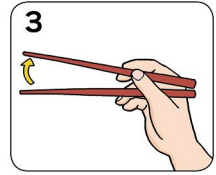
正しいはしづかいを確認しよう！



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？挑戦してみてね！
答えは下にあるよ。

第1問：三条市の給食のおきの品名は？

- 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、三条産のここのちのちの名前は？

- ①ドーナツ
- ②タイヤ
- ③くるま



郷土料理紹介 「けんちゃん汁」

けんちゃ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 ちゅうかはいにくあえ ぎょうざロール ごはん ごんさいの ごま みそしる	16 れんごんのガーリックンデー チーズいりたまごサンドのぐ *パンにはさんでたべよう こめこパン トマト チャウダー	17 のりずあえ ※セレクトメニュー (※かぼちゃひきにくフライの時の栄養価を記載) ごはん ぼかぼか じる	18 もやしのナムル あつあげのみそいため ごはん ワンタン スープ	19 さつまいもとごまつなのごまみそあえ たらのごみだれ ごはん はくさいと なめこの みそしる
エネルギー	小 601 kcal 中 705 kcal	小 666 kcal 中 813 kcal	小 611 kcal 中 768 kcal	小 622 kcal 中 732 kcal	小 644 kcal 中 761 kcal
たんぱく質	小 21.1 g 中 23.7 g	小 28.4 g 中 34.4 g	小 20.9 g 中 25.6 g	小 23.9 g 中 27.6 g	小 23.8 g 中 27.4 g
塩分	小 1.6 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく とりこ みそ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ベーコン とりこ とうにゅう	のりヨーグルト ふたにく とりこ ツナ とうふ あぶらあげ のり みそ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう たら とうふ あぶらあげ みそ
みどり	もやし きゅうり こまつな うめ ねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう にら たまねぎ	たまねぎ きゅうり れんこん エリンギ キャベツ にんじん コーン ブロッコリー トマト	かぼちゃ キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい ごぼう しらす えのきたけ しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく きゅうり もやし はくさい メンマ ねぎ きくらげ えのきたけ	ねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん コーン なめこ はくさい
き	こめ ぎょうざのかわ ごまあぶら ごま じやがいも さつまいも	こめこパン ノンエッグマヨネーズ あぶら ホワイトルウ	こめ パンこ ごま	こめ あぶら さとう かたくりこ わんたん	こめ あぶら かたくりこ さとう ごま こめあぶら さつまいも
こんだて	22 じゃこサラダ さばのゆうあんやき ごはん とうじ じる	23 いちごプリン もみのきサラダ カレーふうみ ライス クリーム ソースかけ	24 こまつなとだいずのサラダ ハンバーグのチーズやき ごはん みぞれ じる	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	12月の三条産品 ほうれんそう こまつな キャベツ だいこん ねぎ お米は 三条産 コシヒカリ です。
エネルギー	小 600 kcal 中 715 kcal	小 675 kcal 中 773 kcal	小 - kcal 中 788 kcal	小 633 kcal 中 830 kcal	小 20.9-31.8 g 中 27.0-41.5 g
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.9 g	小 25.6 g 中 29.4 g	小 - g 中 32.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
塩分	小 1.9 g 中 2.6 g	小 1.4 g 中 1.6 g	小 - g 中 1.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう さば ちりめんじゃこ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ツナ かまぼこ	ぎゅうにゅう とりこ ふたにく チーズ だいず ハム とうふ	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	キャベツ こまつな きゅうり にんじん かぼちゃ だいこん れんこん つきこん いんげん ゆず	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ パプリカ	たまねぎ キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	体のちようしをととのえる食品	体のちようしをととのえる食品
き	こめ ごまあぶら ごま うどん	こめ あぶら ホワイトルウ いちごプリン	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら	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



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

～ぼかぼか汁～

【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



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

17日(水)は、2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。お楽しみに!!



かぼちゃひきにく
フライ



キャベツメンチカツ
(ソースかけ)



みなさんはどれを
選びましたか？

【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。

