令和8年度　**11月　きゅうしょくだより　①**

一ノ木戸小学校調理場
TEL（33）7253
FAX（33）7263

# 『和食』のすばらしさを知ろう！

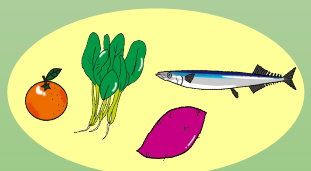
**和食は『ユネスコ無形文化遺産』です**

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。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。

## 和食文化の4つの特徴

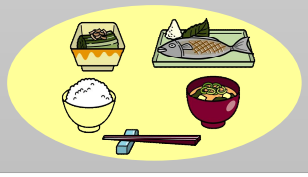
### ①　素材そのものの味を生かす

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？



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。

## 図書献立を実施します



11月１日は"本の日"、そして"読書の秋"ですね。
今月は「図書献立」として、本にちなんだ給食メニューが登場します。これらの本を見つけたら、ぜひ読んでみてください。

☆６日…王さまのまほうカレー
　『王さまのまほうカレー』たかしまなおみ作
☆６日…おおきなかぶのサラダ
　『おおきなかぶ』A・トルストイ再話
☆10日…とろりとクリーミーな野菜スープ
　『アンの青春』（赤毛のアンシリーズ）L・Mモンゴメリ作

知っているお話はあるかな？

## 11月の給食予定

10日（火）　一ノ木戸小４年なし



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 2<br>もやしのちゅうかサラダ　牛乳<br>しろみざかなとポテトのごまみそあえ<br>ごはん　もずくスープ | 基準<br>副菜（ふくさい）　牛乳<br>主菜（しゅさい）<br>主食（しゅしょく）　副菜（ふくさい） | 4<br>ごまびたし　牛乳<br>あつやきたまご<br>ごはん　すきやきに | 5<br>こんぶづけ　牛乳<br>だいがくいも<br>こめこめん　きのこじる | 6<br>りんご　牛乳<br>おおきなかぶのサラダ<br>むぎごはん　おうさまのまほうカレー<br>図書献立① |
| エネルギー | 小　699　kcal　中　826　kcal | 小　631　kcal　中　830　kcal | 小　688　kcal　中　809　kcal | 小　673　kcal　中　833　kcal | 小　660　kcal　中　781　kcal |
| たんぱく質 | 小　24.6　g　中　28.1　g | 小　20.5～31.6g　中　27.0～41.6g | 小　27.7　g　中　31.8　g | 小　26　g　中　31.5　g | 小　20.8　g　中　23.9　g |
| 塩分 | 小　2.2　g　中　2.5　g | 小　2　g未満　中　2.5　g未満 | 小　2.1　g　中　2.3　g | 小　2　g　中　2.5　g | 小　2.1　g　中　2.6　g |
| あか | メルルーサ　だいず　みそ　とりにく　もずく　とうふ　かまぼこ　ぎゅうにゅう | 体を成長させるもとになる食品 | ぶたにく　ぎゅうにく　やきどうふ　たまごやき　かつおぶし　ぎゅうにゅう | ぶたにく　あぶらあげ　こんぶ　ぎゅうにゅう | つくね　だいず　ハム　ぎゅうにゅう |
| みどり | にんじん　もやし　きゅうり　えのきたけ　ねぎ | 体の調子をととのえる食品 | はくさい　こんにゃく　にんじん　えのきたけ　ねぎ　こまつな　ほうれんそう　もやし | にんじん　まいたけ　なめこ　はくさい　ねぎ　こまつな　キャベツ　きゅうり | にんじん　たまねぎ　トマト　しょうが　にんにく　りんご　かぶ　キャベツ |
| き | ごはん　かたくりこ　じゃがいも　あぶら　さとう　ごま | 体をうごかすエネルギーのもとになる食品 | ごはん　あぶら　さとう　ごま | こめこめん　さつまいも　あぶら　さとう　みずあめ　ごま | むぎごはん　じゃがいも　あぶら　カレールウ　さとう |
| こんだて | 9<br>きっかあえ　牛乳<br>カレイのこうみだれかけ<br>ヨーグルト<br>ごはん　なめこじる | 10<br>コーンサラダ　牛乳<br>ハンバーグてりやきソース<br>さんじょうこむぎいりまるパン　とろりとクリーミーなやさいスープ<br>図書献立② | 11<br>たくあんあえ　牛乳<br>ぶりカツ<br>ごはん　すましじる | 12<br>りんご　牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>むぎごはん　さつまいものハヤシソース | 13<br>こんにゃくサラダ　牛乳<br>あつあげのみそいため<br>ごはん　ちゅうかコーンスープ |
| エネルギー | 小　611　kcal　中　716　kcal | 小　616　kcal　中　773　kcal | 小　664　kcal　中　783　kcal | 小　657　kcal　中　781　kcal | 小　600　kcal　中　706　kcal |
| たんぱく質 | 小　27.1　g　中　30.9　g | 小　25.4　g　中　31.6　g | 小　26.5　g　中　30.3　g | 小　23.4　g　中　27　g | 小　25.3　g　中　29.2　g |
| 塩分 | 小　2.1　g　中　2.5　g | 小　2.7　g　中　3.3　g | 小　2.4　g　中　2.6　g | 小　2.3　g　中　2.8　g | 小　2　g　中　2.3　g |
| あか | カレイ　かまぼこ　かつおぶし　とうふ　みそ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう | ハンバーグ　ベーコン　とうにゅう　ぎゅうにゅう | ブリフライ　こんぶ　かまぼこ　とうふ　ぎゅうにゅう | ぶたにく　だいず　ツナ　ぎゅうにゅう | あつあげ　ぶたにく　みそ　かまぼこ　とうふ　ぎゅうにゅう |
| みどり | ほうれんそう　しょうが　にんにく　ねぎ　もやし　にんじん　きく　だいこん　なめこ　こまつな | きゅうり　キャベツ　とうもろこし　セロリ　たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ | キャベツ　きゅうり　にんじん　たくあん　ねぎ　こんにゃく　こまつな　えのきたけ | にんじん　たまねぎ　マッシュルーム　しょうが　にんにく　トマト　りんご　ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし | たまねぎ　ピーマン　あかピーマン　しょうが　にんにく　にんじん　こまつな　キャベツ　こんにゃく　とうもろこし　ほうれんそう |
| き | ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう　じゃがいも | こむぎパン　さとう　かたくりこ　あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ | ごはん　あぶら　さとう　ごま | むぎごはん　さつまいも　あぶら　ハヤシルウ | ごはん　ごまあぶら　さとう　ごま　かたくりこ　じゃがいも |

★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、カラーでご覧になれます。

令和8年度

# 11月　きゅうしょくだより　②

一ノ木戸小学校調理場
TEL（33）7253
FAX（33）7263



## 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。




こちらは、はしの良くない使い方。他にも、「まよいばし」や「さしばし」など、たくさんあるよ。気をつけよう！

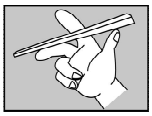
## お箸、上手に持てるかな？



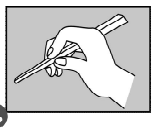
確認してみましょう。



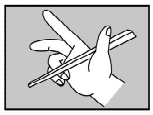
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



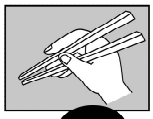
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



③ 軽く指を曲げ握ります。これが上の箸の持つ位置になります。



④ 下の箸の持ち方。箸を1本親指ではさみます。箸の先の方は薬指のツメの上に置きます。そのとき、薬指や小指が離れるのに注意しましょう。



⑤ 下の箸を持っている状態で上の箸を指の間に通し、中指と人さし指を自然に曲げると2本の箸を同時に持てます。これが正しい箸の持ち方です。




## 11/26(木)『キラっと新潟米☆地場もん献立』

お米をはじめ、野菜や果物など、おいしい食材が豊富な新潟県。その魅力を学ぶため、県内の全小中学校で実施する取組です。
三条市では、三条産コシヒカリのごはん(新米✦)、三条産のねぎを使ったソースをかけた「下田ポークのねぎソースかけ」、旬の大根をたっぷり使った「大根サラダ」や特産の車麩を使った「三条っ子汁」を提供します。




| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| こんだて | 16<br>れんこんサラダ<br>いかのカレーやき<br>牛乳<br>ごはん　おでん | 17<br>のりずあえ<br>ぶたにくとさといものあげに<br>牛乳<br>ごはん　とうふのみそしる | 18<br>かいそうサラダ<br>ぎょうざロール<br>牛乳<br>ごはん　だいこんのオイスターソースに | 19<br>さつまいものごまあえ<br>さけのさいきょうやき<br>牛乳<br>毎月19日は食育の日<br>ごはん　けんちんじる<br>食育の日献立 | 20<br>ひじきのマリネ<br>チキンのマスタードソテー<br>牛乳<br>ごはん　あきのかおりシチュー |
| エネルギー | 小 617 kcal　中 726 kcal | 小 667 kcal　中 787 kcal | 小 614 kcal　中 718 kcal | 小 611 kcal　中 724 kcal | 小 670 kcal　中 793 kcal |
| たんぱく質 | 小 29.2 g　中 34 g | 小 28.8 g　中 33.4 g | 小 23.7 g　中 27.1 g | 小 25.9 g　中 30.2 g | 小 27.3 g　中 31.5 g |
| 塩分 | 小 2 g　中 2.1 g | 小 1.9 g　中 2.2 g | 小 1.9 g　中 2.4 g | 小 1.5 g　中 1.9 g | 小 2.2 g　中 2.6 g |
| あか | ちくわ がんもどき さつまあげ こんぶ いか<br>とりにく ぎゅうにゅう | ぶたにく だいず ツナ のり とうふ みそ<br>ぎゅうにゅう | ぎょうざロール かいそうミックス かまぼこ<br>ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう | サケ みそ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう | とりにく ひじき みそ ツナ ベーコン<br>とうにゅう ぎゅうにゅう |
| みどり | だいこん にんじん さといも こんにゃく<br>れんこん キャベツ とうもろこし | ほうれんそう しょうが もやし にんじん はくさい<br>こまつな ねぎ | キャベツ こまつな にんじん しょうが にんにく<br>だいこん きくらげ チンゲンサイ | ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>なめこ こんにゃく | キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ<br>エリンギ パセリ |
| き | ごはん さといも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ | ごはん かたくりこ さといも あぶら さとう<br>ごま | ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら<br>かたくりこ | ごはん さつまいも ごま さとう ごまあぶら | ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら<br>さつまいも ホワイトルウ |
| こんだて | 23<br>フレッシュ通信「新米」<br>新米のおいしい季節がやってきました。給食のお米は「三条産コシヒカリ」です。つやがあり、やわらかくもちもちとした新米を味わいましょう。<br> | 24<br>れんこんきんぴら<br>さばのみそだれかけ<br>牛乳<br>ごはん　のっぺいじる<br>和食の日献立 | 25<br>しょうゆフレンチ<br>レバーのアーモンドがらめ<br>牛乳<br>ごはん　きのこちゅうかスープ | 26<br>だいこんサラダ<br>しただポークのねぎソースかけ<br>牛乳<br>ごはん　さんじょっこじる<br>キラっと新潟米☆地場もん献立 | 27<br>さつまいもコロッケ<br>ぎゅうにくとごぼうのうまに<br>牛乳<br>ゆかりごはん　はるさめスープ |
| エネルギー | | 小 650 kcal　中 776 kcal | 小 669 kcal　中 790 kcal | 小 613 kcal　中 726 kcal | 小 667 kcal　中 792 kcal |
| たんぱく質 | | 小 27.5 g　中 32.1 g | 小 27.4 g　中 31.5 g | 小 29.9 g　中 34.7 g | 小 21.1 g　中 24.2 g |
| 塩分 | | 小 2.3 g　中 2.8 g | 小 2.4 g　中 2.8 g | 小 2.2 g　中 2.6 g | 小 2.5 g　中 3.2 g |
| あか | | サバ みそ ぶたにく くきわかめ とりにく<br>かまぼこ ぎゅうにゅう | ぶたレバー とりにく だいず かまぼこ わかめ<br>ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう | ぶたにく わかめ ツナ あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう | ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう |
| みどり | | れんこん にんじん こまつな たけのこ しいたけ<br>こんにゃく さやえんどう しょうが | しょうが にんにく ほうれんそう もやし<br>にんじん たまねぎ なめこ えのきたけ | ねぎ しょうが だいこん キャベツ とうもろこし<br>かぼちゃ にんじん えのきたけ こまつな | ごぼう にんじん たまねぎ こんにゃく もやし<br>さやいんげん きくらげ しょうが こまつな<br>あかじそ |
| き | | ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま<br>さといも | ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも さとう<br>アーモンド | ごはん さとう ごまあぶら ごま くるまふ | ごはん さつまいもコロッケ あぶら さとう<br>はるさめ ごまあぶら |
| こんだて | 30<br>なっとうのごさいあえ<br>カマスのしおこうじやき<br>牛乳<br>ごはん　さつまじる | | | | |
| エネルギー | 小 603 kcal　中 709 kcal | | | | |
| たんぱく質 | 小 31.8 g　中 37.2 g | | | | |
| 塩分 | 小 2.3 g　中 2.7 g | | | | |
| あか | カマス ひじき なっとう とりにく あぶらあげ<br>みそ ぎゅうにゅう | | | | |
| みどり | にんじん こまつな もやし たくあん のざわなづけ<br>はくさい しめじ ねぎ | | | | |
| き | ごはん ごま さつまいも | | | | |

### 郷土料理紹介「菊花和え」

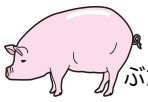


新潟県では赤紫色や黄色の食用菊を食べる習慣があります。シャキシャキとした歯ごたえがおいしく、見た目も美しいです。

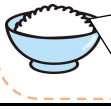
★材料（5～6人分）
- 食用菊・・・・・15ｇ
- ほうれんそう・・1束
- もやし・・・・・1袋
- かまぼこ・・・・30ｇ
- かつお節・・・・3ｇ
- めんつゆ・・・・大さじ1

☆作り方
①食用菊は、花びらをはずして洗う。沸騰したお湯に酢を入れ、さっとゆでて冷やす。
②ほうれんそうはゆでて、2㎝幅に切って冷やす。もやしもゆでて冷やす。
③かまぼこは千切りにする。
④①②の水気を切り、全ての材料を混ぜ合わせる。

### 今月の三条産品


ぶたにく


ねぎ



給食のお米は三条産コシヒカリを使用しています。




都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。

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、カラーでご覧になれます。