令和8年度

11月　きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場
Tel (38)3113　Fax (38)3133

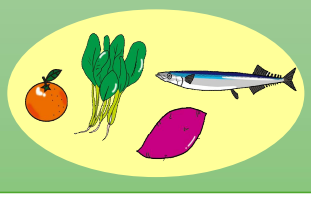
『和食』のすばらしさを知ろう！

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

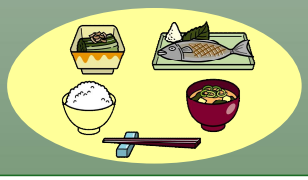
① 素材そのものの味を生かす

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。



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。



※　図書献立についての説明は別紙「食育だより７号」をご覧ください。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 こまつなのおかかマヨあえ あつやきたまご 牛乳 わかめごはん おでん	基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 牛乳 主食（しゅしょく） 副菜（ふくさい）	4 ふざけんぼうのめだまやき ごぼうとごまのサラダ 牛乳 ハヤシライス（むぎごはん） 図書献立	5 じゃがいものきんぴら とりにくのカレーあげ 牛乳 ごはん あさりのみそしる	6 ブロンディ だいすとこざかなとさつまいものあげに 牛乳 こめこめん なめこおろしじる 図書献立
エネルギー	前期 610 kcal　後期 718 kcal	前期 631 kcal　後期 830 kcal	前期 699 kcal　後期 819 kcal	前期 669 kcal　後期 788 kcal	前期 678 kcal　後期 817 kcal
たんぱく質	前期 23.1 g　後期 26.4 g	前期 20.5~31.6g　後期 27.0~41.6g	前期 23.8 g　後期 26.7 g	前期 28 g　後期 32.8 g	前期 25.2 g　後期 30.2 g
塩分	前期 3.1 g　後期 3.8 g	前期 2 g未満　後期 2.5 g未満	前期 2.5 g　後期 2.9 g	前期 2.1 g　後期 2.6 g	前期 2.3 g　後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ たまご かつおぶし こんぶ ちくわ がんもどき	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ヨーグルト クリームチーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう だいず かたくちいわし
みどり	こまつな キャベツ にんじん とうもろこし だいこん こんにゃく	体の調子をととのえる食品	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ごぼう きゅうり こまつな あかピーマン もも	にんじん ごぼう つきこん ピーマン こまつな ねぎ	なめこ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん
き	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ おおむぎ あぶら ルウ ごま さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	めん かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま
こんだて	9 なっとうのごさいあえ ふっかつ 牛乳 ごはん もずくのみそしる	10 れんこんサラダ とりにくのねぎみそやき 牛乳 ごはん しおこうじじる	11 りんご しょうゆフレンチ 牛乳 こどもしょくどうのカレー（むぎごはん） 図書献立	12 くきわかめのきんぴら さばのソースソース 牛乳 ごはん さつまいものみそしる	13 バンバンジーサラダ アーモンドとじゃこのつくだに 牛乳 ごはん だいこんのオイスターソースに
エネルギー	前期 627 kcal　後期 719 kcal	前期 666 kcal　後期 771 kcal	前期 634 kcal　後期 752 kcal	前期 680 kcal　後期 812 kcal	前期 664 kcal　後期 770 kcal
たんぱく質	前期 22.2 g　後期 24.7 g	前期 28.1 g　後期 32.1 g	前期 24.4 g　後期 28.3 g	前期 23.9 g　後期 27.6 g	前期 29.4 g　後期 33.6 g
塩分	前期 2.3 g　後期 2.8 g	前期 2.1 g　後期 2.5 g	前期 2.3 g　後期 3 g	前期 2.3 g　後期 2.8 g	前期 2.3 g　後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう なっとう ひじき もずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう さば くきわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく みそ ぶたにく なまあげ
みどり	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ えのきたけ はくさい ねぎ	ねぎ れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき	たまねぎ にんじん こまつな りょくとうもやし とうもろこし りんご	つきこん ごぼう にんじん だいこん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり にんじん ねぎ だいこん きくらげ チンゲンサイ
き	こめ くるまふ さとう はくりきこ パンこ あぶら ごま	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	こめ アーモンド さとう ごま あぶら

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。

令和8年度

11月　きゅうしょくだより　②

大崎学園調理場
Tel　(38)3113　Fax (38)3133



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。



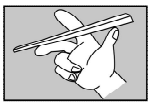
こちらは、はしの良くない使い方。他にも、「まよいばし」や「さしばし」など、たくさんあるよ。気をつけよう！

お箸、上手に持てるかな？

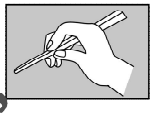
確認してみましょう。



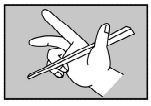
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



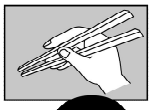
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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/ 18（水）『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「下田ポークのねぎだれやき」、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
	16	17	18	19	20
こんだて	りんご はるさめサラダ 牛乳 マーボーなまあげどん （むぎごはん）	たくあんのおかかあえ ししゃもいそべフライ 牛乳 ごはん にくじゃが	だいこんサラダ しただポークのねぎだれやき 牛乳 ごはん さんじょっこじる きらっと新潟米☆地場もん献立	さつまいものごまあえ 毎月19日は食育の日 さけのさいきょうやき 牛乳 ごはん けんちんじる 食育の日献立	かいそうサラダ レバーとさといものごまケチャップ 牛乳 ごはん きのこじる
エネルギー	前期 636 kcal 後期 755 kcal	前期 648 kcal 後期 781 kcal	前期 634 kcal 後期 770 kcal	前期 643 kcal 後期 749 kcal	前期 669 kcal 後期 789 kcal
たんぱく質	前期 25.5 g 後期 29.3 g	前期 24.6 g 後期 29.5 g	前期 26 g 後期 31.5 g	前期 26.1 g 後期 30.4 g	前期 26.4 g 後期 30.6 g
塩分	前期 2 g 後期 2.5 g	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー だいず かいそう とうふ みそ
みどり	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり きくらげ りんご	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん ごぼう しらたき いんげん	ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん ぶなしめじ たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん こまつな つきこん だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こまつな レモン りょくとうもやし きゅうり とうもろこし にんじん なめこ えのきたけ まいたけ ねぎ
き	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	こめ はくりきこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	こめ さとう ごま あぶら くるまふ じゃがいも	こめ さつまいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう ごま じゃがいも
こんだて	**フレッシュ通信「新米」** 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。	24 フライドポテト ハンバーグミートソース 牛乳 さんじょうこむぎいりまるパン とうにゅうチャウダー 図書献立	25 あぶらあげのごますあえ さけのしおこうじやき 牛乳 ごはん のっぺ 和食の日・図書献立	26 こんにゃくサラダ チキンチキンごぼう 牛乳 ごはん だいこんのみそしる	27 みかん さといものにくみそがらめ 牛乳 ごはん とりじる
エネルギー		前期 673 kcal 後期 838 kcal	前期 627 kcal 後期 766 kcal	前期 649 kcal 後期 766 kcal	前期 630 kcal 後期 735 kcal
たんぱく質		前期 29.8 g 後期 36.6 g	前期 30.1 g 後期 37.3 g	前期 22.9 g 後期 25.9 g	前期 22.9 g 後期 26.5 g
塩分		前期 2.8 g 後期 3.8 g	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2 g 後期 2.6 g	前期 1.7 g 後期 2.1 g
あか		ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく やきどうふ
みどり		たまねぎ にんじん セロリー トマト ぶなしめじ とうもろこし パセリ	りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ	ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	たまねぎ にんじん にら つきこん ごぼう だいこん ねぎ みかん
き		パン あぶら さとう じゃがいも さつまいも	こめ さとう あぶら ごま さといも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ さといも かたくりこ あぶら さとう
こんだて	30 こまつナムル ヤンニョムチキン 牛乳 ごはん わかめスープ	**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　・かまぼこ・・・・30ｇ ・ほうれんそう・・1束　・かつお節・・・・3ｇ ・もやし・・・・・1袋　・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。	
エネルギー	前期 661 kcal 後期 781 kcal				
たんぱく質	前期 24.8 g 後期 28.8 g				
塩分	前期 2.2 g 後期 2.8 g				
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ なると				
みどり	こまつな りょくとうもやし にんじん えのきたけ ねぎ				
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま				

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。