令和8年度 **11月 きゅうしょくだより ①**

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031

『和食』のすばらしさを知ろう！

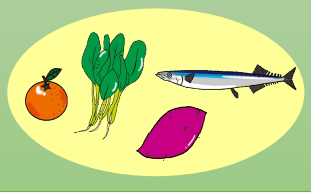
和食は『ユネスコ無形文化遺産』です

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

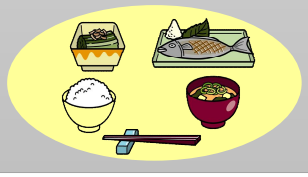
① 素材そのものの味を生かす

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

２日（月）　本成寺中なし
17日（火）　保内小6年試食会
19日（木）　月岡小3年なし
24日（火）　月岡小4年なし



	月	火	水	木	金
こんだて	2 牛乳 かいそうサラダ ぎょうざ ごはん だいこんのオイスターソースに	基準 牛乳 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく） 副菜（ふくさい）	4 牛乳 おかかマヨあえ たまごやき なめし あつあげのそぼろに	5 牛乳 なっとうのごさいあえ とりにくのてりやき ごはん とんじる 井栗小6年生が考えた献立	6 牛乳 なし おおきなかぶのサラダ むぎごはん おうさまのまほうカレー 図書献立
エネルギー	小 657 kcal 中 778 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	小 621 kcal 中 731 kcal	小 613 kcal 中 722 kcal	小 657 kcal 中 783 kcal
たんぱく質	小 23.3 g 中 26.6 g	小 20.5～31.6g 中 27.0～41.6g	小 23.6 g 中 27 g	小 27.9 g 中 32.4 g	小 20.2 g 中 23.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.6 g 中 3 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく あつあげ	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ひじき ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう だいず ハム とりにく
みどり	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん にら きくらげ こんにゃく	体の調子をととのえる食品	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ だいこん いんげん しいたけ しらたき	のざわな だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にんじん たまねぎ トマト かぶ キャベツ なし
き	こめ ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら
こんだて	9 牛乳 きっかあえ かますのしおこうじやき ヨーグルト ごはん さつまじる	10 牛乳 コーンサラダ ハンバーグてりやきソース ＊パンにはさんでたべよう 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 図書献立	11 牛乳 れんこんサラダ いかのカレーやき ごはん おでん	12 牛乳 こんにゃくサラダ あつあげのプルコギふう むぎごはん たまごいりコーンスープ	13 牛乳 こんぶづけ だいがくいも こめこめん きのこじる
エネルギー	小 609 kcal 中 707 kcal	小 628 kcal 中 785 kcal	小 606 kcal 中 712 kcal	小 646 kcal 中 770 kcal	小 676 kcal 中 830 kcal
たんぱく質	小 31.7 g 中 36.6 g	小 25.5 g 中 31.4 g	小 27 g 中 31.3 g	小 28.4 g 中 32.9 g	小 24.3 g 中 29 g
塩分	小 2.4 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう かます かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう いか ひじき ツナ がんも ちくわ さつまあげ こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ わかめ ベーコン たまご とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ
みどり	きく ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん セロリー トマト	れんこん キャベツ コーン にんじん だいこん こんにゃく	にんじん たまねぎ にら キャベツ コーン きくらげ こまつな こんにゃく	にんじん きゅうり キャベツ まいたけ なめこ ねぎ だいこん しらたき
き	こめ さつまいも	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ ごま さといも さとう	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	こめこめん さつまいも 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

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031



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！

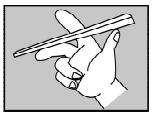
お箸、上手に持てるかな？



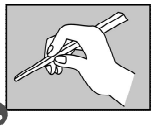
確認してみましょう。



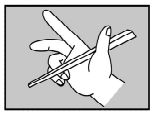
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



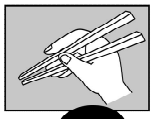
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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「豚肉のねぎソースかけ」、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 たくあんあえ かれいのあまずあんかけ チーズ 牛乳 ごはん　さわにわん	17 のりずあえ ぶたにくとさといものあげに 牛乳 ごはん　みそかきたまじる	18 りんご ブロッコリーのサラダ 牛乳 むぎごはん　さつまいものハヤシソース	19 さつまいものごまあえ さけのさいきょうやき 毎月19日は食育の日 牛乳 ごはん　けんちんじる 食育の日献立	20 もやしのちゅうかサラダ しろみざかなとポテトのごまみそあえ 牛乳 ごはん　もずくスープ
エネルギー	小 631 kcal　中 737 kcal	小 675 kcal　中 796 kcal	小 682 kcal　中 814 kcal	小 616 kcal　中 731 kcal	小 634 kcal　中 749 kcal
たんぱく質	小 27.2 g　中 31.3 g	小 28.9 g　中 33.4 g	小 22.8 g　中 26.6 g	小 26.1 g　中 30.6 g	小 25.4 g　中 29.2 g
塩分	小 2.5 g　中 3 g	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2.5 g　中 3 g	小 1.3 g　中 1.5 g	小 2.4 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう かれい かまぼこ ぶたにく チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ のり とうふ たまご みそ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず みそ とりにく とうふ かまぼこ もずく
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん ごぼう だいこん たけのこ しいたけ きぬさや	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのき	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ ブロッコリー コーン りんご	ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ こんにゃく	もやし にんじん きゅうり えのき ねぎ
き	こめ あぶら さとう ごま はるさめ	こめ さといも あぶら さとう ごま	こめ むぎ さつまいも あぶら ハヤシルウ	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら
こんだて	23 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 れんこんきんぴら さばのみそだれかけ 牛乳 ごはん　のっぺいじる 和食の日献立	25 しょうゆフレンチ レバーのアーモンドがらめ 牛乳 ごはん　きのこちゅうかスープ	26 だいこんサラダ ぶたにくのねぎソースかけ 牛乳 ごはん　さんじょっこじる キラっと新潟米☆地場もん献立	27 はるさめサラダ オムレツ みかんゼリー 牛乳 チキンライス　コーンシチュー 保内小リクエスト献立
エネルギー	小 608 kcal　中 725 kcal	小 659 kcal　中 777 kcal	小 586 kcal　中 700 kcal	小 665 kcal　中 785 kcal	
たんぱく質	小 27.8 g　中 32.6 g	小 27.9 g　中 32 g	小 24.8 g　中 28.9 g	小 21.9 g　中 24.9 g	
塩分	小 2.7 g　中 3.3 g	小 2.2 g　中 2.5 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 3 g　中 3.7 g	
あか	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく くきわかめ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう レバー ぶたにく だいず かまぼこ とりにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ とうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく ウインナー とうにゅう	
みどり	にんじん れんこん たけのこ しいたけ きぬさや こんにゃく	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん なめこ えのき たまねぎ	ねぎ だいこん キャベツ コーン にんじん ごぼう えのき こまつな	もやし きゅうり たまねぎ にんじん コーン みかん	
き	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも ふ	こめ あぶら はるさめ ごま ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ	
こんだて	30 ぎゅうにくとごぼうのうまに さつまいもコロッケ 牛乳 ごはん　じおちゃんこふ～スープ				
エネルギー	小 632 kcal　中 747 kcal				
たんぱく質	小 21.4 g　中 24.4 g				
塩分	小 1.7 g　中 2.2 g				
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく				
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ にら えのき ねぎ しらたき				
き	こめ あぶら さとう ふ さつまいも パンこ				

郷土料理紹介「菊花和え」

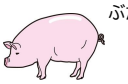


新潟県では赤紫色や黄色の食用菊を食べる習慣があります。シャキシャキとした歯ごたえがおいしく、見た目も美しいです。

★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。