令和8年度 **11月　きゅうしょくだより　①**

嵐南小学校調理場
TEL　(33) 2124
FAX　(33) 2125

『和食』のすばらしさを知ろう！

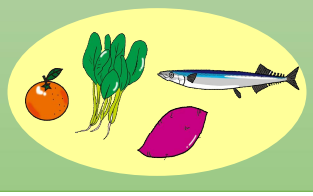
和食は『ユネスコ無形文化遺産』です

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

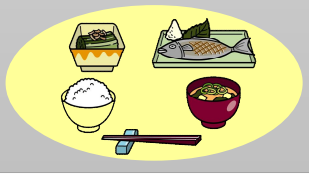
①　素材そのものの味を生かす

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。

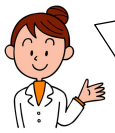


④年中行事とのかかわり

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。

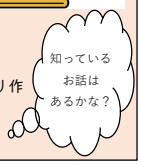
図書献立を実施します



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。

☆１０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

☆１３日…赤毛のアンのポテトスープ
『アンの青春』（赤毛のアンシリーズ）Ｌ・Ｍモンゴメリ作



11月の給食予定

12日（木）　嵐南小オアシスなし

16日（月）　嵐南小6の1、6の2なし
18日（水）　嵐南小6の3、6の4なし

30日（月）　嵐南小4の1、4の2なし



	月	火	水	木	金
こんだて	2 じゃがいものきんぴら とりにくのレモンソース 牛乳 ごはん　さわにわん	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 おからサラダ いがのカレーやき 牛乳 まいたけごはん　なめこじる	5 しょうゆフレンチサラダ さかなとポテトのあげに 牛乳 ごはん　とんじる	6 ごもくきんぴら ハンバーグおろしソース 牛乳 ごはん　もずくじる
エネルギー	小 634 kcal　中 801 kcal	小 631 kcal　中 830 kcal	小 584 kcal　中 750 kcal	小 644 kcal　中 804 kcal	小 635 kcal　中 797 kcal
たんぱく質	小 30.8 g　中 37.4 g	小 20.5～31.6g　中 27.0～41.6g	小 28.2 g　中 35.1 g	小 26.3 g　中 29.9 g	小 25.9 g　中 31.4 g
塩分	小 2.1 g　中 2.4 g	小 2 g未満　中 2.5 g未満	小 2.4 g　中 2.8 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.1 g　中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　さつまあげ ぶたにく　いとかまぼこ	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう　いか　おから　ツナ とうふ　みそ	ぎゅうにゅう　メルルーサ　だいず ハム　ぶたにく　とうふ　みそ	ぎゅうにゅう　ハンバーグ　とりにく もずく　とうふ　みそ
みどり	にんじん　いんげん　だいこん ごぼう　えのきたけ	体の調子をととのえる食品	まいたけ　キャベツ　たまねぎ いんげん　なめこ　だいこん にんじん　こまつな　ねぎ	パセリ　もやし　きゅうり にんじん　コーン　だいこん こまつな　ねぎ	だいこん　ごぼう　にんじん ほししいたけ　いんげん　たまねぎ えのきたけ
き	ごはん　かたくりこ　あぶら　さとう じゃがいも　はるさめ	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん　ノンエッグマヨネーズ	ごはん　かたくりこ　じゃがいも あぶら　さとう	ごはん　さとう　かたくりこ
こんだて	9 ナムル ぶたにくのプルコギふう ミニフィッシュ 牛乳 ごはん　はるさめスープ	10 おおきなかぶのサラダ にしんのてりに 牛乳 ごはん　さつまいものそぼろに 図書献立	11 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	12 きりぼしだいこんサラダ だいがくいも こめこめん 牛乳 すきやきふうじる	13 かいそうサラダ チリコンカーネ 牛乳 ごはん　あかげのアンのポテトスープ 図書献立
エネルギー	小 609 kcal　中 806 kcal	小 643 kcal　中 848 kcal	小 605 kcal　中 781 kcal	小 690 kcal　中 874 kcal	小 613 kcal　中 799 kcal
たんぱく質	小 26.3 g　中 30.8 g	小 24.3 g　中 29.1 g	小 27.5 g　中 32.8 g	小 24.7 g　中 30.6 g	小 25 g　中 29.8 g
塩分	小 2.1 g　中 2.7 g	小 2.1 g　中 2.6 g	小 2 g　中 2.3 g	小 1.7 g　中 2.2 g	小 2.3 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いとかまぼこ ミニフィッシュ（かたくちいわし）	ぎゅうにゅう　にしん　とりにく とうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いとかまぼこ かつおぶし　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　やきどうふ　ツナ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず わかめ　いとかまぼこ　とりにく
みどり	たまねぎ　もやし　エリンギ　にら しょうが　にんにく　きゅうり にんじん　こまつな　えのきたけ	ほうれんそう　かぶ　キャベツ にんじん　コーン　たまねぎ ほししいたけ　いんげん　しょうが	ねぎ　しょうが　だいこん キャベツ　きゅうり　にんじん コーン　かぼちゃ　もやし　えのきたけ	はくさい　チンゲンサイ　にんじん ねぎ　まいたけ　きりぼしだいこん こまつな	たまねぎ　にんじん　しょうが　にんにく トマト　キャベツ　かぶ コーン　いんげん
き	ごはん　あぶら　さとう　かたくりこ はるさめ	ごはん　ノンエッグマヨネーズ さつまいも　あぶら　さとう　かたくりこ	ごはん　さとう　あぶら さつまいも	こめこめん　かたくりこ　さつまいも あぶら　くろざとう	ごはん　あぶら　こむぎこ さとう　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

嵐南小学校調理場
TEL　(33) 2124
FAX　(33) 2125



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！

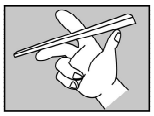
お箸、上手に持てるかな？



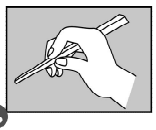
確認してみましょう。



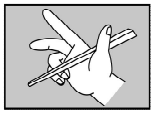
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



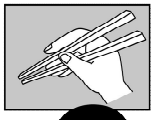
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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。



11/11（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」や特産の野菜を使った「三条っ子汁」を提供します。




	月	火	水	木	金
こんだて	16 きっかあえ　牛乳 とりにくのからあげ のりふりかけ ごはん　じゃがいものみそしる	17 ツナサラダ　牛乳 ぶたにくのバーベキューソース さんじょうこむぎいりパン　はくさいのクリームスープ	18 とりにくとわかめのあえもの　牛乳 たれつきぶりカツ ごはん　さつまいものみそしる	19 さつまいものごまあえ　牛乳 さけのさいきょうやき 毎月19日は食育の日 ごはん　けんちんじる 食育の日献立	20 りんご　牛乳 ひじきのちゅうかサラダ むぎごはん　だいずいりポークカレー
エネルギー	小 664 kcal　中 823 kcal	小 621 kcal　中 817 kcal	小 677 kcal　中 822 kcal	小 623 kcal　中 802 kcal	小 677 kcal　中 825 kcal
たんぱく質	小 26.6 g　中 31.3 g	小 29.4 g　中 37.4 g	小 25.4 g　中 29.1 g	小 28.1 g　中 34.3 g	小 25.4 g　中 29.9 g
塩分	小 1.8 g　中 2.1 g	小 2.4 g　中 2.7 g	小 2.2 g　中 2.7 g	小 1.7 g　中 2 g	小 2.4 g　中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　いとかまぼこ かつおぶし　とうふ　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ツナ とりにく　とうにゅう	ぎゅうにゅう　ぶり　わかめ とりにく　あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぎんざけ　とうふ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず ひじき　いとかまぼこ
みどり	ほうれんそう　もやし　きく だいこん　にんじん　きぬさや	しょうが　にんにく　りんご キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　たまねぎ　ブロッコリー　マッシュルーム	もやし　にんじん　だいこん はくさい　まいたけ	にんじん　ほうれんそう　だいこん なめこ　ねぎ	たまねぎ　にんじん　エリンギ マッシュルーム　しょうが　にんにく トマト　もやし　きゅうり　りんご
き	ごはん　かたくりこ　あぶら じゃがいも	こむぎパン　さとう　あぶら かたくりこ	ごはん　こむぎこ　パンこ　あぶら さとう　さつまいも	ごはん　さつまいも　さとう ごま	むぎごはん　じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう
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 おかかあえ　牛乳 ホッケのしろしょうゆやき ごはん　のっぺいじる 和食の日献立	25 かふうあえ　牛乳 だいずフライ さつまいもごはん　あきのとうにゅうみそしる	26 れんこんサラダ　牛乳 そぼろどんのぐ さつまいもプリン ごはん　すましじる	27 ばいにくあえ　牛乳 とりにくとだいずのチリソース ごはん　わかめスープ
エネルギー	小 604 kcal　中 772 kcal	小 649 kcal　中 801 kcal	小 680 kcal　中 809 kcal	小 644 kcal　中 792 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g　中 32.9 g	小 26.9 g　中 30.9 g	小 24.1 g　中 28.3 g	小 24.8 g　中 29.2 g	
塩分	小 2.1 g　中 2.6 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2 g　中 2.3 g	小 2.1 g　中 2.6 g	
あか	ぎゅうにゅう　ホッケ　かつおぶし こうやどうふ　とりにく	ぎゅうにゅう　だいず　ぶたにく とうふ　とうにゅう　みそ	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず かつおぶし　わかめ　かまぼこ	ぎゅうにゅう　とりにく　だいず かつおぶし　わかめ
みどり	もやし　ほうれんそう　にんじん だいこん　なめこ　ほししいたけ いんげん	キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　だいこん　まいたけ こまつな	れんこん　キャベツ　きゅうり にんじん　だいこん　えのきたけ	しょうが　たまねぎ　いんげん　ねぎ にんにく　キャベツ　きゅうり　にんじん うめぼし　えのきたけ　コーン
き	ごはん　さといも　さとう	ごはん　さつまいも　こむぎこ パンこ　あぶら　さとう	ごはん　さとう　あぶら　かたくりこ ノンエッグマヨネーズ　さつまいも	ごはん　こめこ　かたくりこ　あぶら さとう
こんだて	30 おかかマヨネーズあえ　牛乳 とりにくのてりやき ごはん　はくさいのみそしる				
エネルギー	小 643 kcal　中 772 kcal				
たんぱく質	小 27.3 g　中 31.9 g				
塩分	小 2 g　中 2.4 g				
あか	ぎゅうにゅう　とりにく　かつおぶし わかめ　とうふ　みそ				
みどり	ほうれんそう　キャベツ　にんじん はくさい　たまねぎ　えのきたけ				
き	ごはん　ノンエッグマヨネーズ				

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


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。