令和8年度 **11月 きゅうしょくだより ①**

栄学校給食共同調理場
TEL（45）5084
FAX（45）5084

『和食』のすばらしさを知ろう！

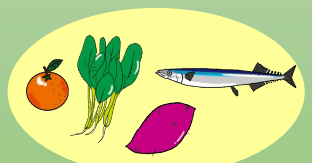
和食は『ユネスコ無形文化遺産』です！

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

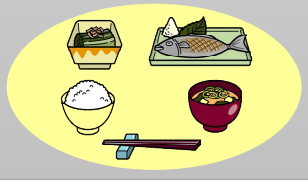
① 素材そのものの味を生かす

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☆彡



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。

☆４日 …**アリアケ風ハヤシソース**
『流星の絆』東野圭吾作

☆12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

☆20日 …**りっちゃんの元気サラダ**
『サラダで元気』角野栄子作

☆24日 …**おおきなかぶのミネストローネ**
『おおきなかぶ』A・トルストイ再話

知っているお話はあるかな？

11月の給食予定



２日（月） 栄北小なし 大面小なし

１８日（水） 栄中央小５年なし

２０日（金） 栄北小５年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	2 チーズいりきりざい 牛乳 さといもとガボチャのにくみそがらめ ごはん しょくもつせんいたっぷりスープ	基準 副菜（ふくさい） 牛乳 主菜（しゅさい） 主食（しゅしょく） 副菜（ふくさい）	4 なし 牛乳 うまイカサラダ むぎごはん アリアケふうハヤシソース 図書献立「流星の絆」	5 きっかあえ 牛乳 しろみざかなのごまだれかけ チーズ ごはん わかめとなめこのみそしる	6 バンバンジー フヨーハイ ジョア ごはん キムチチゲ
エネルギー	小 649 kcal 中 764 kcal	小 631 kcal 中 830 kcal	小 642 kcal 中 763 kcal	小 618 kcal 中 722 kcal	小 590 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 23.4 g 中 26.8 g	小 20.5～31.6g 中 27.0～41.6g	小 23.8 g 中 27.6 g	小 24.6 g 中 28.2 g	小 27.3 g 中 31.9 g
塩分	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2 g未満 中 2.5 g未満	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう チーズ わかめ	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 イカ わかめ	ぎゅうにゅう タラ かまぼこ わかめ とうふ みそ チーズ	ジョア たまご かまぼこ とりにく こんぶ やきどうふ ぶたにく みそ
みどり	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく にら もやし だいこん ねぎ のざわな えのきたけ きりぼしだいこん	体の調子をととのえる食品	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ えだまめ なし	にんじん ほうれんそう きくのはな もやし だいこん ねぎ なめこ	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし はくさい にら にんにく えのきたけ だいこん しょうが
き	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう おおむぎ ごま ごまあぶら	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら
こんだて	9 たくあんあえ 牛乳 からつきエビのカミカミあげ （アーモンドいり） ごはん チンゲンサイのスープ	10 だいこんサラダ 牛乳 ぶたにくのねぎソース ごはん さんじょっこじる キラっと新潟米☆地場もん献立	11 ひじきいため 牛乳 サケのムニエルふう ごはん なめこのスープ	12 アーモンドツナサラダ 牛乳 でりやきハンバーグ コーンライス とろりとクリーミーなやさいスープ 図書献立「赤毛のアン」	13 おかかマヨあえ 牛乳 ざつまいもコロッケ ふりかけ ごはん だいこんのそぼろに
エネルギー	小 610 kcal 中 723 kcal	小 612 kcal 中 721 kcal	小 601 kcal 中 713 kcal	小 667 kcal 中 807 kcal	小 714 kcal 中 840 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.7 g	小 24.1 g 中 27.6 g	小 25.1 g 中 29.2 g	小 26.1 g 中 30.8 g	小 21.7 g 中 24.4 g
塩分	小 2.3 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく エビ だいず こんぶ ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ マグロ みそ	ぎゅうにゅう サケ ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき だいず マグロ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし あつあげ とりにく のり
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	にんじん ねぎ しょうが だいこん キャベツ コーン かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	にんじん いんげん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん コーン たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ マッシュルーム トマト パセリ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ だいこん いんげん しょうが しいたけ
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら アーモンド さとう ごま	ごはん さとう ごまあぶら くるまふ	ごはん かたくりこ あぶら さとう バター	ごはん さとう かたくりこ アーモンド あぶら じゃがいも ルウ	ごはん さつまいも さとう こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら ノンエッグマヨネーズ

★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

栄学校給食共同調理場
TEL（45）5084
FAX（45）5084



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！



レッツチャレンジ☆

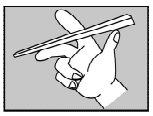
お箸上手に持てるかな？



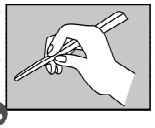
確認してみましょう。



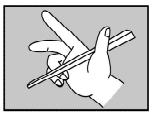
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



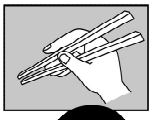
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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。



11/10(火)『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」、
三条で作られた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 さつまいものごまあえ　牛乳 サケのさいきょうやき 毎月19日は食育の日 ごはん　けんちんじる 食育の日献立	17 かいそうサラダ　牛乳 ぶたにくとレンコンのあげがらめ ごはん　アサリいりみそしる	18 はるさめのちゅうかあえ　牛乳 ギョーザ ごはん　だいこんのオイスターソースに	19 チーズいりダブルポテトサラダ　牛乳 サクサクかきあげ こめこめん　きのこたっぷりわふうじる	20 りんご　牛乳 りっちゃんのげんきサラダ むぎごはん　れんこんカレー 図書献立「サラダでげんき」
エネルギー	小 607 kcal　中 715 kcal	小 626 kcal　中 739 kcal	小 685 kcal　中 808 kcal	小 658 kcal　中 843 kcal	小 627 kcal　中 741 kcal
たんぱく質	小 24.7 g　中 28.9 g	小 24.9 g　中 28.9 g	小 24.5 g　中 28.2 g	小 25.3 g　中 31.1 g	小 21.9 g　中 25.1 g
塩分	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2 g　中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう サケ みそ ちくわ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく わかめ とうふ アサリ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう ハム チーズ かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ハム こんぶ かつおぶし
みどり	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	にんじん しょうが れんこん えだまめ きゅうり キャベツ みかん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん キャベツ にんにく しょうが にら きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ だいこん まいたけ	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ なめこ しいたけ	にんじん たまねぎ れんこん まいたけ えだまめ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン
き	ごはん さとう さつまいも ごま ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら ごま はるさめ ごまあぶら かたくりこ	こめこめん こむぎこ あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ルウ 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 さつまいもとリンゴのかんろに　牛乳 おからサラダ コッペパン　おおきなかぶのミネストローネ 図書献立「おおきなかぶ」	25 れんこんきんぴら　牛乳 サバのみそだれかけ ごはん　のっぺいじる 和食の日献立	26 くきわかめのサラダ　牛乳 とりのしおからあげ ごはん　あきのみかくじる	27 まめじゃこサラダ　牛乳 ぎゅうにくとまいたけのしょうがいため ごはん　わかめスープ
エネルギー		小 608 kcal　中 749 kcal	小 611 kcal　中 724 kcal	小 641 kcal　中 753 kcal	小 601 kcal　中 704 kcal
たんぱく質		小 21.5 g　中 25.9 g	小 28.3 g　中 33 g	小 26.7 g　中 31 g	小 25.8 g　中 29.8 g
塩分		小 2.3 g　中 3.1 g	小 2.5 g　中 2.9 g	小 2.4 g　中 2.9 g	小 2.5 g　中 3 g
あか		ぎゅうにゅう おから マグロ だいず ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう サバ みそ ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ハム サケ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず みそ カタクチイワシ わかめ とうふ
みどり		にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン かぶ はくさい セロリ にんにく トマト	にんじん しょうが れんこん いんげん だいこん たけのこ きぬさや しいたけ	にんじん キャベツ コーン はくさい ねぎ いんげん まいたけ ゆず にんにく	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく まいたけ たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ コーン えのきたけ もやし
き		コッペパン さつまいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま さといも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さつまいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ
こんだて	30 すきこんぶに　牛乳 イカのカレーやき ヨーグルト ごはん　あおなのみそしる				
エネルギー	小 595 kcal　中 700 kcal				
たんぱく質	小 29.8 g　中 33.8 g				
塩分	小 2 g　中 2.4 g				
あか	ぎゅうにゅう イカ だいず こんぶ ぶたにく あつあげ みそ ヨーグルト				
みどり	にんじん しいたけ だいこん こまつな えのきたけ				
き	ごはん さとう あぶら じゃがいも				

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　・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、2cm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。

11月の三条産品


かぼちゃ


だいこん


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。



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。

★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。