下田学校給食共同調理場
Tel （46）4615
Fax （46）4615

令和8年度

11月　きゅうしょくだより　①

『和食』のすばらしさを知ろう！

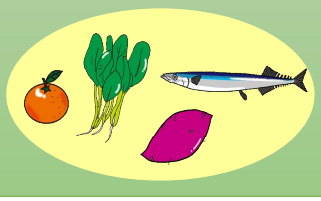
和食は『ユネスコ無形文化遺産』です

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。

☆４日…王さまのまほうカレー・おおきなかぶのサラダ
『王さまのまほうカレー』たかしまなおみ作
『おおきなかぶ』A・トルストイ再話
☆24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）　森町小なし
１７日（火）　大浦小１・２年なし
２５日（水）　森町小３・４年なし　飯田小３・４年なし
２７日（金）　長沢小４・５年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	2 たくあんあえ ブリのたれカツ 牛乳 ごはん あつあげとやさいのうまに	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 なし おおきなかぶのサラダ 牛乳 むぎごはん おうさまのまほうカレー 図書献立	5 ちゅうかばいにくあえ 牛乳 ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん たまごいりちゅうかコーンスープ	6 しおこんぶのそくせきづけ さつまいもコロッケ 牛乳 こめこめん きのこわふうじる
エネルギー	小 645 kcal　中 765 kcal	小 631 kcal　中 830 kcal	小 652 kcal　中 776 kcal	小 623 kcal　中 729 kcal	小 632 kcal　中 806 kcal
たんぱく質	小 25.7 g　中 29.6 g	小 20.5~31.6g　中 27.0.~41.6g	小 20.4 g　中 23.3 g	小 26.8 g　中 30.3 g	小 25.4 g　中 30.6 g
塩分	小 2.2 g　中 2.6 g	小 2.0 g未満　中 2.5 g未満	小 3.1 g　中 3.5 g	小 2.2 g　中 2.3 g	小 2.3 g　中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく みそ あつあげ	体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ベーコン とうふ わかめ たまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく あぶらあげ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ つきこん こまつな	体の調子をととのえる食品	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 かぶ キャベツ こまつな なし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キムチ もやし きゅうり こまつな うめ コーン にら	だいこん キャベツ きゅうり にんじん まいたけ なめこ えのきたけ ねぎ こまつな
き	こめ パンこ さとう あぶら ごま じゃがいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ むぎ あぶら カレールウ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	こめこめん さつまいも パンこ あぶら ごまあぶら ごま
こんだて	9 ごぼうサラダ カレイのこうみだれ 牛乳 ごはん マカロニトマトスープ	10 のりずあえ ごまだれやきにく 牛乳 ごはん なめこのちゅうかスープ	11 こんにゃくサラダ たまごいりそぼろどん 牛乳 ★ごはんにのせてたべよう ごはん こまつなのみそしる	12 コーンのおひたし とりにくのからあげ 牛乳 さつまいもごはん えのきじる 笹岡小リクエスト献立	13 おかかマヨあえ ほっけのしろしょうゆやき 牛乳 ごはん だいこんのそぼろに
エネルギー	小 646 kcal　中 767 kcal	小 619 kcal　中 726 kcal	小 632 kcal　中 745 kcal	小 647 kcal　中 763 kcal	小 641 kcal　中 752 kcal
たんぱく質	小 23.5 g　中 27.6 g	小 28.6 g　中 33.0 g	小 25.0 g　中 28.6 g	小 28.1 g　中 32.2 g	小 26.6 g　中 29.4 g
塩分	小 2.3 g　中 2.2 g	小 1.8 g　中 2.4 g	小 2.2 g　中 2.6 g	小 2.2 g　中 2.4 g	小 1.7 g　中 2.1 g
あか	ぎゅうにゅう カレイ ミックスビーンズ ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ ベーコン わかめ みそ のり	ぎゅうにゅう とりにく だいず たまご ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほっけ かつおぶし ぶたにく あつあげ
みどり	しょうが にんにく ごぼう キャベツ こまつな にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー	しょうが にんにく こまつな コーン にら なめこ えのきたけ ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ こんにゃく きゅうり コーン だいこん こまつな にんじん えのきたけ	にんにく しょうが ほうれんそう もやし コーン えのきたけ はくさい にんじん ねぎ	こまつな きゅうり もやし にんじん だいこん たまねぎ しらたき えのきたけ しょうが いんげん
き	こめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	こめ さつまいも こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かたくりこ

★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

下田学校給食共同調理場
Tel　(46) 4615
Fax　(46) 4615



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。



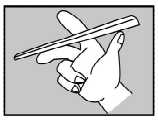
こちらは、はしの良くない使い方。他にも、「まよいばし」や「さしばし」など、たくさんあるよ。気をつけよう！

お箸、上手に持てるかな？

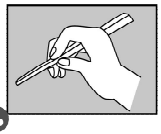
確認してみましょう。



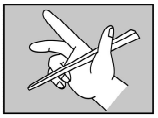
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



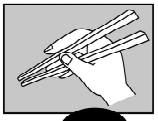
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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 チーズきりざい あつやきたまご 牛乳 ごはん ごま とんじる	17 あおなときのこのソテー いかのカレーあげ 牛乳 ごはん わふう ポトフ	18 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	19 りんご れんこんサラダ 牛乳 むぎ　もりのきのこ ごはん　ハヤシライス	20 さつまいものごまあえ さけのさいきょうやき 牛乳 毎月19日は食育の日 ごはん けんちん じる 食育の日献立
エネルギー	小 636 kcal　中 751 kcal	小 667 kcal　中 770 kcal	小 632 kcal　中 749 kcal	小 681 kcal　中 806 kcal	小 637 kcal　中 746 kcal
たんぱく質	小 29.8 g　中 34.5 g	小 29.7 g　中 32.8 g	小 26.7 g　中 31.5 g	小 23.3 g　中 26.6 g	小 26.4 g　中 30.4 g
塩分	小 2.1 g　中 2.5 g	小 2.0 g　中 2.2 g	小 2.2 g　中 2.7 g	小 2.5 g　中 3.0 g	小 2.0 g　中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう たまご なっとう チーズ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう いか ベーコン ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう さけ みそ ちくわ とうふ あぶらあげ
みどり	たくあん こまつな にんじん だいこん ごぼう しいたけ つきこん ねぎ	しょうが エリンギ まいたけ キャベツ こまつな コーン だいこん にんじん こんにゃく いんげん	ねぎ だいこん キャベツ コーン かぼちゃ にんじん えのきたけ こまつな しょうが	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ マッシュルーム トマト れんこん キャベツ こまつな コーン りんご	こまつな コーン にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ つきこん
き	こめ さとう ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ こめこ あぶら バター じゃがいも	こめ さとう ごまあぶら ごま くるまふ	こめ むぎ さつまいも ハヤシルウ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ さとう ごま さつまいも さといも 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 フルーツサラダ ハンバーグてりやきソース 牛乳 さんじょうさん 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	25 ごまびたし たれからあげ 牛乳 ごはん しおちゃんこ ふうスープ	26 れんこんのきんぴら サバのみそだれかけ 牛乳 ごはん のっぺい じる 和食の日献立	27 おからサラダ チリコンカーネ 牛乳 ※むぎごはんにのせてたべよう むぎ ごはん やさいの コンソメに
エネルギー	小 650 kcal　中 812 kcal	小 669 kcal　中 788 kcal	小 658 kcal　中 781 kcal	小 614 kcal　中 732 kcal	
たんぱく質	小 26.2 g　中 32.1 g	小 29.3 g　中 33.6 g	小 28.3 g　中 33.0 g	小 22.1 g　中 25.6 g	
塩分	小 2.6 g　中 3.2 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.3 g　中 2.8 g	小 1.9 g　中 2.3 g	
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず おから ツナ ウインナー	
みどり	ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん たまねぎ トマト パセリ にんじん	しょうが こまつな もやし コーン にんにく にんじん キャベツ にら えのきたけ ねぎ	れんこん にんじん ごぼう つきこん いんげん たけのこ しいたけ きぬさや しょうが	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな コーン はくさい だいこん ブロッコリー	
き	まるパン さとう かたくりこ ホワイトルウ じゃがいも あぶら バター なまクリーム	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ むぎ あぶら ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	
こんだて	30 かいそうサラダ ぎょうざ 牛乳 ごはん だいこんの オイスター ソースに				
エネルギー	小 595 kcal　中 708 kcal				
たんぱく質	小 22.1 g　中 25.5 g				
塩分	小 1.7 g　中 2.1 g				
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ あつあげ みそ				
みどり	キャベツ にんじん こんにゃく にら しょうが だいこん たまねぎ にんにく きくらげ				
き	こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ				

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、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。



今月の三条産品





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。