令和8年度

11月　きゅうしょくだより　①

裏館学校給食共同調理場
Tel （31）1579
Fax （31）1580

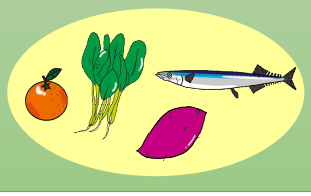
『和食』のすばらしさを知ろう！

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

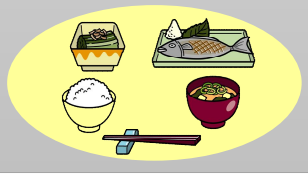
①　素材そのものの味を生かす

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。

☆20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
☆20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
☆17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）　裏館小なし
13日（金）　大島中3年なし
16日（月）　大島小なし
24日（火）　上林小なし



	月	火	水	木	金
こんだて	2 牛乳 ゆかりあえ さけのみそチーズやき ごはん こんさいのこじる	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 くきわかめのサラダ あつあげのキムチいため ごはん ワンタンスープ	5 牛乳 なっとうのごさいあえ いかのガーリックやき ごはん しおちゃんこふ～スープ	6 牛乳 ほうれんそうとツナのサラダ とりのからあげ いちごクレープ わかめごはん おでん 須頃小リクエスト献立
エネルギー	小 679 kcal　中 806 kcal	小 631 kcal　中 830 kcal	小 589 kcal　中 703 kcal	小 594 kcal　中 709 kcal	小 743 kcal　中 856 kcal
たんぱく質	小 28.5 g　中 33.5 g	小 20.5～31.6g　中 27.0～41.6g	小 27 g　中 32 g	小 33.1 g　中 39 g	小 27.4 g　中 31.9 g
塩分	小 2 g　中 2.4 g	小 2 g未満　中 2.5 g未満	小 2.6 g　中 2.6 g	小 2.2 g　中 2.8 g	小 2.6 g　中 3.2 g
あか	さけ みそ とうふ あぶらあげ だいず かつおぶし チーズ ぎゅうにゅう	体を成長させるもとになる食品	ぶたにく あつあげ かまぼこ なると とりにく くきわかめ ぎゅうにゅう	いか なっとう とりにく とうふ かつおぶし ひじき ぎゅうにゅう	とりにく ツナ あつあげ ちくわ さつまあげ わかめ ぎゅうにゅう
みどり	キャベツ もやし きゅうり だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	体の調子をととのえる食品	にんじん キャベツ にら もやし きゅうり こまつな ねぎ はくさい メンマ ほししいたけ	にんじん こまつな たくあん のざわなづけ はくさい にら えのきたけ ほししいたけ ねぎ	キャベツ ほうれんそう にんじん コーン だいこん こんにゃく
き	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ ごまあぶら さとう ごま ワンタン あぶら	こめ ふ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう さといも デザート
こんだて	9 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのうまに さつまいもコロッケ ごはん キャベツのみそしる	10 牛乳 きっかあえ ほっけのしろじょうゆやき ヨーグルト ごはん ごまとんじる	11 牛乳 なし いかとわかめのサラダ むぎごはん さつまいものハヤシソース	12 牛乳 じゃこいりしょうゆフレンチ レバーとぶたにくのごまがらめ ごはん なめことたまごのスープ	13 牛乳 れんこんサラダ にらまんじゅう ごはん あつあげとだいこんのうまに
エネルギー	小 706 kcal　中 835 kcal	小 614 kcal　中 721 kcal	小 673 kcal　中 808 kcal	小 665 kcal　中 785 kcal	小 679 kcal　中 781 kcal
たんぱく質	小 24.7 g　中 28.4 g	小 31.1 g　中 35.7 g	小 21.8 g　中 25.3 g	小 30.8 g　中 35.8 g	小 26.4 g　中 29.4 g
塩分	小 2.2 g　中 2.5 g	小 1.7 g　中 2 g	小 2.8 g　中 3.3 g	小 2.3 g　中 2.6 g	小 1.9 g　中 2.2 g
あか	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	ほっけ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず いか わかめ ぎゅうにゅう	ぶたレバー ぶたにく だいず たまご かまぼこ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム あつあげ ぎゅうにゅう
みどり	ごぼう にんじん たまねぎ しらたき さやいんげん キャベツ えのきたけ	きく ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しらたき	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト りんご キャベツ きゅうり なし	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん えのきたけ なめこ チンゲンサイ	キャベツ にら れんこん こまつな コーン だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ たけのこ こんにゃく
き	こめ さとう あぶら さつまいも パンこ	こめ じゃがいも ごま	こめ おおむぎ さつまいも あぶら ルウ さとう ごま	こめ かたくりこ さつまいも あぶら ごまあぶら	こめ にらまんじゅうのかわ ごま じゃがいも あぶら さとう

★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

裏館学校給食共同調理場
Tel　（31）1579
Fax　（31）1580



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！

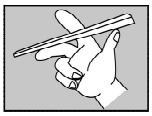
お箸、上手に持てるかな？



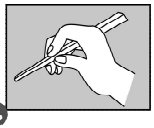
確認してみましょう。



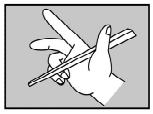
① 図のように3本の指を出す練習をしましょう。



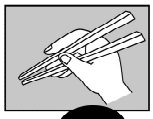
② まず、箸を1本持ち、中指と人さし指の間、人さし指と親指の間を通るように箸を置きます。



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。



11/27(金)『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 ほうれんそうのしおナムル　牛乳 しろみざかなとポテトのごまみそあえ ごはん　もずくスープ	17 コーンサラダ　牛乳 ハンバーグてりやきソース 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	18 のりずあえ　牛乳 ぶたにくとさといものいために　明日19日は食育の日 ミニフィッシュ ごはん　あつあげのみそしる	19 さつまいものごまあえ　牛乳 さけのさいきょうやき ごはん　けんちんじる 食育の日献立	20 りんご　牛乳 おおきなかぶのサラダ むぎごはん　おおさまのまほうカレー 図書献立
エネルギー	小 624 kcal　中 734 kcal	小 608 kcal　中 761 kcal	小 600 kcal　中 712 kcal	小 641 kcal　中 762 kcal	小 683 kcal　中 810 kcal
たんぱく質	小 23.8 g　中 27.6 g	小 24.4 g　中 30 g	小 25.4 g　中 29.7 g	小 25.9 g　中 30.4 g	小 20.1 g　中 23.1 g
塩分	小 2.2 g　中 2.6 g	小 3 g　中 3.8 g	小 2.1 g　中 2.5 g	小 1.3 g　中 1.7 g	小 2.7 g　中 3.2 g
あか	メルルーサ　だいず　みそ　ベーコン かまぼこ　もずく　ぎゅうにゅう	ぶたにく　とりにく　ベーコン とうにゅう　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ソナ　のり　かたくちいわし わかめ　あつあげ　みそ　ぎゅうにゅう	さけ　みそ　とりにく あつあげ　ぎゅうにゅう	とりにく　だいず　ハム ぎゅうにゅう
みどり	ほうれんそう　もやし　にんじん えのきたけ　ねぎ	キャベツ　きゅうり　コーン たまねぎ　にんじん　セロリ トマト	にんじん　しめじ　さやいんげん こんにゃく　ほうれんそう　キャベツ もやし　だいこん　えのきたけ	にんじん　こまつな　コーン だいこん　ごぼう　なめこ ねぎ　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　りんご トマト　かぶ　きゅうり キャベツ
き	こめ　かたくりこ　あぶら ごま　さとう	パン　さとう　かたくりこ あぶら　じゃがいも　ルウ	こめ　さといも　あぶら さとう	こめ　さつまいも　ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ　おおむぎ　あぶら じゃがいも　ルウ
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 れんこんのきんぴら　牛乳 さばのみそだれかけ ごはん　のっぺいじる 和食の日献立	25 おかかマヨあえ　牛乳 あつやきたまご なめし　だいこんのそぼろに	26 きりぼしのじゃこあえ　牛乳 だいがくいも こめこめん　とうにゅうキムチスープ	27 だいこんサラダ　牛乳 しただポークのねぎソースかけ ごはん　さんじょうこじる キラっと新潟米☆地場もん献立
エネルギー		小 667 kcal　中 789 kcal	小 693 kcal　中 821 kcal	小 607 kcal　中 722 kcal	小 720 kcal　中 857 kcal
たんぱく質		小 27.5 g　中 31.6 g	小 24.6 g　中 28.2 g	小 23.8 g　中 28.1 g	小 28.3 g　中 33.5 g
塩分		小 2 g　中 2.3 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2 g　中 2.3 g	小 2 g　中 2.5 g
あか		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	たまご　かまぼこ　あつあげ かつおぶし　ぶたにく　だいず　ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ　ぶたにく　とうにゅう あぶらあげ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ツナ　わかめ ぎゅうにゅう
みどり		れんこん　にんじん たけのこ　ほししいたけ　きぬさや こんにゃく	こまつな　キャベツ　にんじん たまねぎ　だいこん　ほししいたけ さやいんげん　しらたき	キャベツ　こまつな　にんじん だいこん　えのきたけ　にら　ねぎ はくさいキムチ	ねぎ　だいこん　キャベツ コーン　こまつな　にんじん えのきたけ
き		こめ　ごま　さとう　かたくりこ さといも　さとう	こめ　ノンエッグマヨネーズ さとう　かたくりこ	こめこめん　さつまいも　さとう みずあめ　ごま　ごまあぶら	さとう　ごまあぶら　ごま さつまいも　くるまふ
こんだて	30 こんぶづけぶりカツ　牛乳 こじんようきざみのり ごはん　なめこじる ※ぶりカツどんにしていただきましょう				
エネルギー	小 635 kcal　中 752 kcal				
たんぱく質	小 24.5 g　中 28.2 g				
塩分	小 2.2 g　中 2.5 g				
あか	ぶり　こんぶ　とうふ あぶらあげ　みそ　ぎゅうにゅう				
みどり	キャベツ　きゅうり　にんじん たくあん　だいこん　はくさい なめこ　ねぎ				
き	こめ　パンこ　あぶら　さとう ごま				

郷土料理紹介「菊花和え」

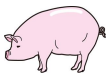


新潟県では赤紫色や黄色の食用菊を食べる習慣があります。シャキシャキとした歯ごたえがおいしく、見た目も美しいです。

★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。

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。