



令和4年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

一ノ木戸小学校調理場  
Tel (33) 7253  
Fax (33) 7263

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続く、体調を崩しやすい時期です。1日3食のバランスの良い食事と、十分な睡眠とこまめな手洗いを心がけ、元気に過ごしましょう。

## 『和食』のすばらしさを知ろう！

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12月4日に、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。



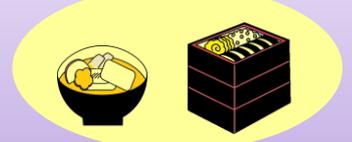
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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。

### おすすめレシピ紹介



おからはマヨネーズとも相性バツグン！ヘルシーで栄養満点なので、ぜひご家庭でも作ってみてください。



#### 和の食材をアレンジ！おからサラダ

- おからは、フライパンでから煎りして、水分をとばし冷ましておく。（電子レンジで加熱でも良い。）
- にんじんはいちょう切りにして、茹でて冷ます。きゅうりは輪切りにし、塩もみをして、水気をしぼる。ハムは短冊切りにする。
- 調味料を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ②の材料と調味料を混ぜ合わせ、さらに①を混ぜ合わせる。

#### ★材料(4人分)

- おから……100g
- にんじん…1/4本
- きゅうり…2/3本
- ローズハム…2枚
- マヨネーズ…大さじ2
- 酢……小さじ1
- 塩こしょう……少々

### 12月の三条産品



お米は三条産コシヒカリです。

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>12月の給食予定</b> 12日(月) 一小・5・6年 給食なし 22日(木) 一小 給食最終日 23日(金) 二小 給食最終日	<b>フレッシュ通信</b> ～旬を食べよう！～ <b>「ルレクチェ」</b> 5日(月)の果物は、三条産のルレクチェです。10月頃、まだ果皮が緑色うちに収穫します。その後40日間ほど、冷暗所に保存し、追熟させます。農家の方が愛情を込めて、丁寧に育てたルレクチェの香りや甘み、舌触りを味わいましょう。	<b>基準</b> 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)	<b>1</b> 牛乳 こんこんサラダ サワラのゆずみそやき ごはん すきやきふろに	<b>2</b> 牛乳 だいがくかぼちゃ ぶたにくのしぐれに *むぎごはんのにせてたべよう むぎごはん タラじる
エネルギー			小 627 kcal 中 830 kcal	小 688 kcal 中 812 kcal	小 670 kcal 中 796 kcal
たんぱく質			小 27.0-31.8 g 中 27.0-41.6 g	小 31.9 g 中 37.6 g	小 31.5 g 中 36.6 g
塩分			小 2.0g g 中 2.5g g	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あかみどり			体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう サワラ みそ ハム チーズ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく カタクチイワシ ひじき タラ とうふ みそ
き	体のちようしをととのえる食品	にんじん ゆず れんこん たまねぎ きゅうり はくさい しゅんぎく ねぎ えのきたけ たけのこ しいたけ	にんじん しょうが ごぼう かぼちゃ だいこん はくさい ねぎ えのきたけ		
	体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん さとう さつまいも くるまふ アンエッグマヨネーズ あぶら	むぎごはん あぶら さとう みずあめ 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→学校給食からご覧になれます。



## はしを使って美しく食べよう

毎日の食事に欠かせない「はし」  
和食と関わりの深い食べる道具です。

### ☆ はしを正しく持って動かしてみましょう



えんぴつのように、はしを1本持ちます。

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

大人になってから正しい持ち方にしようと思っても、長年の習慣を直すのはとても大変です。

今のうちに、正しい持ち方を習慣にしましょう！

### もぎまぎ!旬のおさかな通信 今月は「たら」



たらは、身が雪のように白という意味から、漢字で「鱈」と書きます。日本では、北海道や東北地方で多く水揚げされています。体長は1m程で、下あごのひげが特徴的です。たこ、えび、かになど何でも食べるそうです。産卵期を迎える12月頃～が旬でおいしくなります。栄養面ではたんぱく質の他、貧血予防に役立つビタミンB12なども豊富です。鍋料理や煮つけ、フライなど、色々な料理で楽しみたいですね！

### 郷土料理紹介「けんちん汁」

けんちん汁はもともと精進料理で、貴重な食用油や豆腐が入るため、年中行事の「ごちそう」として親しまれてきました。豊富な具材とごま油が特徴です。



	月	火	水	木	金
こんだて	5 ルレクチェ だいずとびじきのサラダ きつまいもいり むぎごはん ポーク ストロガノフ	6 はくさいのチキンサラダ ホキのみそダレかけ ごはん わふうポトフ	7 ようふうしらあえ たまごやき いりこなめし いしかりじる	8 れんこんきんぴら サバのてりやき ミルクココア...牛乳に入れよう ごはん はくさいと くるまふの みそしる	9 だいごんのちゅうかサラダ とくせいツナマヨぎょうざ *スープとからめてたべよう ちゅうかめん さんじょう カレーラーメン スープ
エネルギー	小 664 kcal 中 787 kcal	小 636 kcal 中 753 kcal	小 638 kcal 中 753 kcal	小 662 kcal 中 780 kcal	小 689 kcal 中 843 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 27.1 g	小 26.2 g 中 30.5 g	小 27.2 g 中 31.4 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 27.1 g 中 32.8 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 2.1 g	小 3.4 g 中 4.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず ハム チーズ	ぎゅうにゅう ホキ みそ とりこ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう カタクチイワシ たまご ハム だいず とうふ サク みそ	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく なた みそ	ぎゅうにゅう なたと ぶたにく マグロ チーズ わかめ ハム
みどり	にんじん たまねぎ にんにく まいたけ グリーンピース トマト きゅうり キャベツ ルレクチェ	にんじん にんにく はくさい こまつな コーン たまねぎ だいごん ぶなしめじ	にんじん だいごんな れんこん キャベツ ほうれんそう たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	にんじん れんこん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ だいごん きゅうり
き	むぎごはん さつまいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう じゃがいも くるまふ	ごはん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう ごま あぶら くるまふ ミルク	ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら
こんだて	12 はくさいづけ さつまいもとレバーのアーモンドカクテル ごはん うちまめいり みそしる	13 フロッキーのピクルス とくせいれんこんハンバーグ こめこパン カブとホタテの クリームに	14 いそマヨネーズあえ かぼちゃコロッケ ごはん おでん	15 こまつナムル ポークしゅうまい ごはん たいなの たまごスープ	16 ひじきのカレーいため ししゃもフリッター ごはん さつまいもの ピリカラ とんじる
エネルギー	小 629 kcal 中 740 kcal	小 718 kcal 中 889 kcal	小 705 kcal 中 865 kcal	小 613 kcal 中 749 kcal	小 647 kcal 中 816 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 28.7 g	小 29.6 g 中 35.7 g	小 24.6 g 中 28.9 g	小 25.7 g 中 31.3 g	小 23.3 g 中 29 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ こんが ホタテ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうこ ちくわ イカ かんもどき あつあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ とりこ たまご	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく ひじき こんが とうふ みそ
みどり	にんじん しょうが はくさい きゅうり しそのみ だいごん こまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ フロッキー コーン かぶ いんげん ぶなしめじ	にんじん かぼちゃ たまねぎ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ コーン だいごん	にんじん たまねぎ こまつな もやし はくさい ねぎ しょうが たいな しいたけ たけのこ みかん	にんじん コーン たまねぎ にんにく いんげん まいたけ はくさい だいごん ねぎ しょうが
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さつまいも アーモンド さとう ごま	こめこパン さとう あぶら じゃがいも こめこ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも さとう	ごはん パンこ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら さとう さつまいも
こんだて	19 のりすあえ たらあげだしふう ごはん はくさいなべ	20 きらきらサラダ てりやきチキン おたのしみデザート カレーピラフ カブいり ミネストローネ	21 はるさめサラダ あつあげのフルコキどんのぐ レアチーズ *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん なめこのスープ	22 ゆずのかおりあえ イカのかりんあげ りんご ごはん ほうとうじる	23 パンプキンサラダ くるまふのミートグラタン ソナカレー ピラフ ごはん こまつないり クラムチャウダー
エネルギー	小 590 kcal 中 697 kcal	小 693 kcal 中 801 kcal	小 626 kcal 中 733 kcal	小 627 kcal 中 757 kcal	小 - kcal 中 822 kcal
たんぱく質	小 29.1 g 中 34.1 g	小 27 g 中 30.7 g	小 26.4 g 中 30.3 g	小 24.6 g 中 29.8 g	小 - g 中 27.7 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 - g 中 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう たら マグロ のり なたと とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ マグロ チーズ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム かまぼこ チーズ	ヨーグルト イカ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう マグロ ぶたにく チーズ ハム ベーコン アサリ
みどり	にんじん だいごん ほうれんそう もやし コーン はくさい ねぎ しょうが えのきたけ しいたけ にんにく	にんじん たまねぎ にんにく コーン キャベツ フロッキー カリフラワー トマト かぶ はくさい セロリ いんげんまめ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ しょうが にんにく きゅうり もやし みかん だいごん はくさい ねぎ なめこ	にんじん だいごん きゅうり ゆず かぼちゃ ごぼう はくさい まいたけ ねぎ りんご しょうが	にんじん たまねぎ にんにく コーン トマト かぼちゃ きゅうり ほしごどう こまつな まいたけ
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも オリーブオイル デザート	むぎごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ごはん さとう かたくりこ こめこ あぶら ほうとうめん	ごはん バター くるまふ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう こむぎこ

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。