



令和4年度

12月 きゅうしょくだより

①

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日が続き、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。



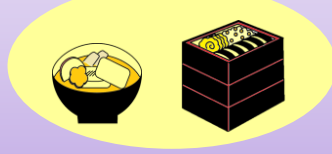
③ 自然の美しさを食で表現

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。

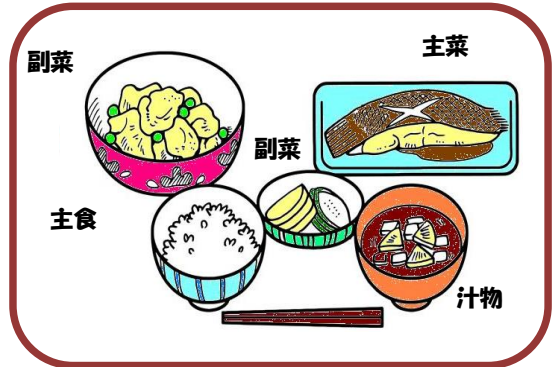


④ 年中行事とのかかわり

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
 ロースハム……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																																										
<p>こんだて</p> <p>今月の予定</p> <p>23日(金) 給食最終日</p>	<p>フレッシュ通信</p> <p>～旬を食べよう！～</p> <p>『ルレクチェ』</p> <p>10月中旬から下旬のまだ果皮が緑うちに収穫しその後40日間ほどの追熟期間を経て出荷されます。</p> <p>独特の甘い香りと、とろけるような食感で「西洋なしの貴婦人」と呼ばれています。</p> <p>おいしい旬の味を味わいましょう。</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <table border="1"> <tr> <td>前期 627 kcal</td> <td>後期 830 kcal</td> <td>前期 691 kcal</td> <td>後期 835 kcal</td> <td>前期 619 kcal</td> <td>後期 730 kcal</td> </tr> <tr> <td>前期 207-318 g</td> <td>後期 270-416 g</td> <td>前期 26.5 g</td> <td>後期 31.6 g</td> <td>前期 30.1 g</td> <td>後期 35.7 g</td> </tr> <tr> <td>前期 2.0g g</td> <td>後期 2.5g g</td> <td>前期 2.8 g</td> <td>後期 3.2 g</td> <td>前期 1.6 g</td> <td>後期 2 g</td> </tr> </table>	前期 627 kcal	後期 830 kcal	前期 691 kcal	後期 835 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal	前期 207-318 g	後期 270-416 g	前期 26.5 g	後期 31.6 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g	前期 2.0g g	後期 2.5g g	前期 2.8 g	後期 3.2 g	前期 1.6 g	後期 2 g	<p>1</p> <p>キャロットチーズおしパン 牛乳 ちゅうかサラダ</p> <p>ゆでちゅうかめん カレーラーメン スープ</p> <table border="1"> <tr> <td>前期 691 kcal</td> <td>後期 835 kcal</td> <td>前期 619 kcal</td> <td>後期 730 kcal</td> </tr> <tr> <td>前期 26.5 g</td> <td>後期 31.6 g</td> <td>前期 30.1 g</td> <td>後期 35.7 g</td> </tr> <tr> <td>前期 2.8 g</td> <td>後期 3.2 g</td> <td>前期 1.6 g</td> <td>後期 2 g</td> </tr> </table>	前期 691 kcal	後期 835 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal	前期 26.5 g	後期 31.6 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g	前期 2.8 g	後期 3.2 g	前期 1.6 g	後期 2 g	<p>2</p> <p>おからサラダ がますのさいきょうやき</p> <p>ごはん すきやきに</p> <table border="1"> <tr> <td>前期 619 kcal</td> <td>後期 730 kcal</td> <td>前期 619 kcal</td> <td>後期 730 kcal</td> </tr> <tr> <td>前期 30.1 g</td> <td>後期 35.7 g</td> <td>前期 30.1 g</td> <td>後期 35.7 g</td> </tr> <tr> <td>前期 1.6 g</td> <td>後期 2 g</td> <td>前期 1.6 g</td> <td>後期 2 g</td> </tr> </table>	前期 619 kcal	後期 730 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal	前期 30.1 g	後期 35.7 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g	前期 1.6 g	後期 2 g	前期 1.6 g	後期 2 g
前期 627 kcal	後期 830 kcal	前期 691 kcal	後期 835 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal																																									
前期 207-318 g	後期 270-416 g	前期 26.5 g	後期 31.6 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g																																									
前期 2.0g g	後期 2.5g g	前期 2.8 g	後期 3.2 g	前期 1.6 g	後期 2 g																																									
前期 691 kcal	後期 835 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal																																											
前期 26.5 g	後期 31.6 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g																																											
前期 2.8 g	後期 3.2 g	前期 1.6 g	後期 2 g																																											
前期 619 kcal	後期 730 kcal	前期 619 kcal	後期 730 kcal																																											
前期 30.1 g	後期 35.7 g	前期 30.1 g	後期 35.7 g																																											
前期 1.6 g	後期 2 g	前期 1.6 g	後期 2 g																																											
<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>塩分</p> <p>あかみどり</p> <p>き</p>																																										

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。



令和4年度

12月 きゅうしょくだより ②

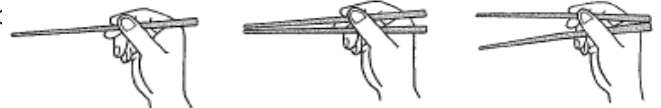
大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133



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よう



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	6	7	8	9
	しおナムル かれいのやくみソース	にんじんのしりしり とうふハンバーグわふうあん	きりぼしだいこんザラダ さばのてりやき	わかめのあまずあえ とりこくのしおからあげ	りんご キャベツとじゃこのサラダ
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	むぎごはん
	たいこんとあつあけの オイスター	さつまじる	びりから とんじる	たまご スープ	ハヤシライス ソース
	前期 647 kcal 後期 770 kcal たんぱく質 前期 28.3g 後期 33.2g 塩分 前期 2.2g 後期 2.7g	前期 658 kcal 後期 777 kcal たんぱく質 前期 27.8g 後期 32.3g 塩分 前期 2.3g 後期 2.7g	前期 642 kcal 後期 767 kcal たんぱく質 前期 26.5g 後期 30.8g 塩分 前期 1.8g 後期 2.3g	前期 658 kcal 後期 791 kcal たんぱく質 前期 27.4g 後期 32.4g 塩分 前期 2.2g 後期 2.7g	前期 660 kcal 後期 785 kcal たんぱく質 前期 24.5g 後期 28.2g 塩分 前期 2.5g 後期 3g
あか	みどり	き	あか	みどり	
あか	みどり	き	あか	みどり	
き	あか	みどり	き	あか	
こんだて	12	13	14	15	16
	チョコレギサラダ ぎょうざロール	ひじきのいために いかのカレーてりやき	いそかあえ ぶたにくとポテトのアーモンドあえ	ツナサラダ ほうれんそうオムレツ	ごぼうサラダ たちのレモンソース
	ごはん	ごはん	ごはん	メキシカン ピラフ	ごはん
	ちゅうかにな スープ	どさんこじる	けんちんじる	クラムチャウダー	はくさいなべ
	前期 636 kcal 後期 748 kcal たんぱく質 前期 24.4g 後期 27.9g 塩分 前期 2g 後期 2.3g	前期 647 kcal 後期 749 kcal たんぱく質 前期 30.2g 後期 35.6g 塩分 前期 2.1g 後期 2.4g	前期 694 kcal 後期 822 kcal たんぱく質 前期 28.2g 後期 32.9g 塩分 前期 1.9g 後期 2.4g	前期 653 kcal 後期 749 kcal たんぱく質 前期 24g 後期 27.2g 塩分 前期 2.2g 後期 2.8g	前期 655 kcal 後期 770 kcal たんぱく質 前期 27.6g 後期 31.9g 塩分 前期 1.9g 後期 2.5g
あか	みどり	き	あか	みどり	
あか	みどり	き	あか	みどり	
き	あか	みどり	き	あか	
こんだて	19	20	21	22	23
	さつまいもサラダ チキンソースかつ	ほうれんそうサラダ だいずとひじきのチーズやき	わふうマカロニサラダ ごまやきにく	はくさいのこうみづけ ぶりかつ	クリスマスデザート ファイベース
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	くるまふの みそしる	セサミ こめこっぺパン	なめこの ちゅうかスープ	ほうとうじる	セルフオムライス (チキンライスの上にたまごシードをのせて ケチャップをかけてたべよう)
	前期 687 kcal 後期 819 kcal たんぱく質 前期 23.9g 後期 28.1g 塩分 前期 2.4g 後期 2.6g	前期 663 kcal 後期 812 kcal たんぱく質 前期 28.5g 後期 35g 塩分 前期 3g 後期 3.8g	前期 637 kcal 後期 750 kcal たんぱく質 前期 27.9g 後期 32.2g 塩分 前期 1.8g 後期 2.3g	前期 660 kcal 後期 790 kcal たんぱく質 前期 25.8g 後期 30.3g 塩分 前期 2.1g 後期 2.6g	前期 647 kcal 後期 729 kcal たんぱく質 前期 30.3g 後期 34.1g 塩分 前期 2.7g 後期 3.2g
あか	みどり	き	あか	みどり	
あか	みどり	き	あか	みどり	
き	あか	みどり	き	あか	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。