



令和4年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (33) 9031

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。

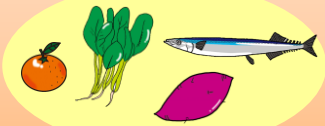
## 『和食』のすばらしさを知ろう！

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。



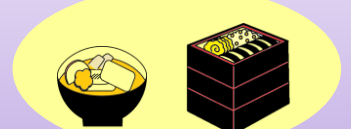
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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。

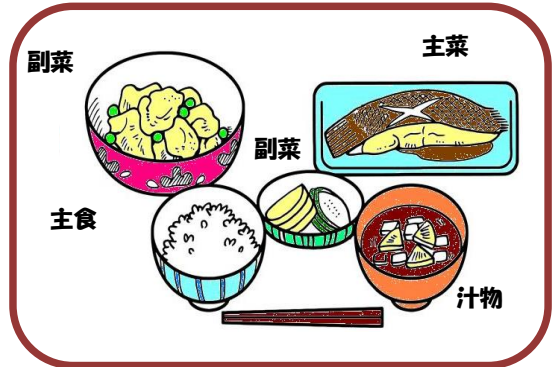


#### ④ 年中行事とのかかわり

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。

### 12月の三条産品



お米は三条産コシヒカリです。

### 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

	月	火	水	木	金
こんだて	今月の予定	12日・22日は、保内小の11クエスト献立と優良献立です	基準	1	2
エネルギー	7日(水) 月岡小なし 8日(木) 井栗小5年なし 19日(月) 第四中なし 22日(木) 井栗小・旭小・保内小 給食最終日 23日(金) 西鱈田小・月岡小 本成寺中・第四中 給食最終日	6年生のみなさんが、授業で「献立のたて方」を学び、班ごとにリクエスト献立を考えてくれました。どこの班も、旬の野菜を使ったり、ごはんが進むような人気のあるメニューを考えてくれました。通常は各学校のリクエスト献立は1回ずつですが、今回はどれも素晴らしい献立で、みなさんにも食べやすいメニューを考えてくれたので、優良献立として2回入れられました。みなさんの仲間が考えてくれた献立です。おいしくいただきます。	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)	はくさいつけ いかのねぎしおやき ごはん だいごんのオイスターソースに	しらたきのツルツルいため 牛乳 とうふハンバーグ・あんかけ ごはん さといものみそ
たんぱく質			小 627 kcal 中 830 kcal 小 27.0-30.8 g 中 27.0-41.6 g	小 572 kcal 中 701 kcal 小 28.2 g 中 32.7 g	小 563 kcal 中 712 kcal 小 21.7 g 中 27.8 g
塩分			小 2.0g g 中 2.5g g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あかみどり			体を成長させるもとになる食品	きゅうりゆう いか しおこんぶ とりく あつあげ	きゅうりゆう とうふハンバーグ ハム だいず みそ
き			体のちようしをととのえる食品	はくさい きゅうり にんじん たくあん だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ しょうが にんにく	しょうが もやし にんじん にら はくさい ごぼう しめじ
			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 かたくりこ	こめ さとう かたくりこ あぶら さといも

★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。



はしは、食べ物をはさんだり、切ったり、混ぜたりとさまざまな動作をすることができます。はしを正しく持って使うと、料理が食べやすくなり、所作も美しくなります。

☆ **はしを正しく持って動かしてみよう**



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！

**もぎもぎ! 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 давайте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 のりずあえ とりにくのてりやき ごはん けんちんじる	6 れんこんのうめマヨネーズあえ かますのみそつけやき ごはん うちまめのみそしる	7 こんにゃくサラダ だしまきたまご わかめごはん さつまいものそぼろに	8 ひじきのサラダ ぼうぎょうざ ちゅうかめん カレーラーメンスープ	9 とりにくとわかめのあえもの さけのあまからソース ごはん かぶのみそしる
エネルギー	小 609 kcal 中 715 kcal	小 578 kcal 中 720 kcal	小 613 kcal 中 732 kcal	小 701 kcal 中 878 kcal	小 617 kcal 中 732 kcal
たんぱく質	小 26.2 g 中 29.9 g	小 25.8 g 中 30.4 g	小 25 g 中 28.7 g	小 27.7 g 中 33.6 g	小 26.2 g 中 30.9 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 3 g 中 3.4 g	小 3.1 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり あつあげ	ぎゅうにゅう かます みそ とりにく うちまめ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまご いかまほこ とりひきにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぼうぎょうざ ひじき ツナ	ぎゅうにゅう さけ わかめ とりにく あぶらあげ みそ
みどり	こまつな もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ なめこ	れんこん キャベツ きゅうり にんじん うめぼし たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ いんげん しょうが	こまつな ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	しょうが もやし にんじん こまつな かぶ たまねぎ えのきたけ
き	こめ あぶら	こめ ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごまあぶら ごま さつまいも かたくりに	ちゅうかめん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	こめ かたくりに あぶら さとう
こんだて	12 かいそうサラダ ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん さつまいものみそしる	13 チキンサラダ しろみさかなのフライ・ソース こめこパン はくさいのスープ	14 さつまいもサラダ そぼろどんぐり ごはん あおなのみそしる	15 わかめのちゅうがあえ かれいのやくみソース ごはん じゃがいものみそしる	16 りんご だいいずサラダ むぎごはん ハヤシライス
エネルギー	小 617 kcal 中 712 kcal	小 586 kcal 中 721 kcal	小 649 kcal 中 754 kcal	小 596 kcal 中 705 kcal	小 649 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 29.9 g	小 26.2 g 中 32.1 g	小 26.1 g 中 29.9 g	小 24.2 g 中 28 g	小 21.7 g 中 24.6 g
塩分	小 2.8 g 中 3 g	小 3 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ いかまほこ だいいず みそ	ぎゅうにゅう しろみさかな とりにく いかまほこ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいいず ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かわい わかめ いかまほこ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいいず ツナ
みどり	たまねぎ もやし たら はくさいキムチ しょうが にんにく キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう まいたけ みかん	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ きくらげ	たまねぎ しょうが いんげん キャベツ きゅうり こまつな にんじん だいこん	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん かぶ きぬさや	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ こまつな りんご
き	こめ ごまあぶら かたくりに さとう さつまいも	こめこパン あぶら	こめ あぶら さとう かたくりに さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら
こんだて	19 かふうあえ パオズ ごはん たら のキムチなべ	20 ゆかりあえ こうやどうふのにくみそに 中のみヨーグルト ごはん あさりじる	21 きりほしだいこんに さばのゆずみそやき ごはん わかめじる	22 なつとうのごさいあえ とりにくのおからあげ おたのしみデザート ごはん わふうポトフ	23 クリスマスサラダ ドライカレー むぎごはん あわゆきスープ
エネルギー	小 581 kcal 中 701 kcal	小 574 kcal 中 747 kcal	小 611 kcal 中 733 kcal	小 785 kcal 中 902 kcal	小 594 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 30.1 g	小 19 g 中 25.6 g	小 23.3 g 中 27.1 g	小 27.6 g 中 31.1 g	小 24.1 g 中 28 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう パオズ たら やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりひきにく みそ あさり 中ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば みそ とりひきにく わかめ	ぎゅうにゅう とりにく なつとう ひじき	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいいず チーズ たまご かまぼこ
みどり	キャベツ きゅうり にんじん はくさいキムチ ねぎ しめじ しょうが にんにく	たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい ごぼう しめじ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ いんげん たまねぎ こまつな まいたけ えのきたけ ゆず	だいこん にんじん たくあん のざわなづけ たまねぎ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ プロッコロー あかピーマン ほうれんそう えのきたけ
き	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら さといも ごま	こめ かたくりに こめこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	こめ かたくりに あぶら ごま さとう こむぎこ	こめ むぎ こむぎこ あぶら はるさめ かたくりに

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。