



令和4年度

12月 きゅうしょくだより

①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

今年も残すところあと1か月となりました。毎日寒い日も多くなり、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。

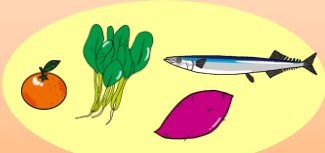
『和食』のすばらしさを知ろう！

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」を基本にしており、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。



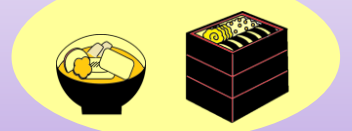
③ 自然の美しさを食で表現

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	今月の予定	フレッシュ通信	基準	1	2
エネルギー	22日(木) 嵐南小 給食最終日	「ルレクチェ」	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	れんこん きんぴら いがのカレー たりやき	みかん かいそうサラダ
たんぱく質	23日(金) 第一中 給食最終日	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。	主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	ごはん はくさいのみそしる	むぎごはん ハヤシソース
塩分			小 627 kcal 中 830 kcal	小 562 kcal 中 674 kcal	小 622 kcal 中 734 kcal
あかみどり			小 27.6 g 中 32.1 g	小 2.76 g 中 3.21 g	小 20.8 g 中 23.8 g
き			小 2.0 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2.6 g 中 3.1 g
			体を成長させるもとになる食品	きゅうり ゆういか ふたにく あつあげ みそ	きゅうり ゆう ふたにく かいそう とりにく
			体のちようしをととのえる食品	れんこん にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ほうれんそう えのきたけ しめじ ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ きゅうり コーン みかん
			体をうごかすエネルギーのもとになる食品	ごはん あぶら さとう	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ 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→学校給食からご覧になれます。



令和4年度

12月 きゅうしょくだより ②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125



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。

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。

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！

もぎょう!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 じゃがいものはりからいため 牛乳 ハンバーグオニオンソース ごはん なめこそूप	6 こまつなサラダ 牛乳 たれつきチキンカツ こめごはん クリームシチュー	7 おからサラダ 牛乳 かますのさいきょうやき ごはん けんちんじる	8 ゆかりあえ 牛乳 レバーとさつまいものあげに ごはん くるまふのみそしる	9 こんにゃくサラダ 牛乳 しゅうまい2品 キムチチャーハン みそワンタンスープ	
	エネルギー たんぱく質	小 607 kcal 中 714 kcal 小 21.9 g 中 25.1 g	小 665 kcal 中 821 kcal 小 29.4 g 中 36.1 g	小 578 kcal 中 693 kcal 小 26.9 g 中 31.3 g	小 638 kcal 中 752 kcal 小 23.9 g 中 27.6 g	小 594 kcal 中 801 kcal 小 25.2 g 中 35 g
	塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.4 g 中 4.2 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g
	あか	ぎゅうにゅう とりこく ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう とりこく ハム なまクリーム チーズ	ぎゅうにゅう かます みそ おから ハム とりこく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ
	みどり	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ なめこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ かぶ しめじ エリンギ	キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さやいんげん かぶ キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ まいたけ	にんじん ねぎ はくさい キャベツ きゅうり しめじ にら
き	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	こめごはん あぶら さとう じゃがいも パター ルウ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さいとも	ごはん かたくりこ さつまいも あぶら さとう くるまふ	ごはん あぶら さとう ワンタン	
こんだて	12 はるさめのあまずあえ 牛乳 とりのしおからあげ ごはん たまごコーンのスープ	13 ひじきのいために 牛乳 さばのてりやき ごはん とんじる	14 きりぼしだいこんサラダ 牛乳 やきにく ごはん あさりのスープ	15 れんこんのごまネーズ 牛乳 たれつきぶりカツ ごはん さつまじる	16 だいこんサラダ 牛乳 きょうざロール ゆでちゅうか さんじょうカレーラーメンスープ	
	エネルギー たんぱく質	小 680 kcal 中 781 kcal 小 26.8 g 中 29.6 g	小 667 kcal 中 796 kcal 小 28.4 g 中 33.2 g	小 595 kcal 中 702 kcal 小 27.8 g 中 32.4 g	小 722 kcal 中 858 kcal 小 26.3 g 中 30.8 g	小 645 kcal 中 787 kcal 小 26 g 中 30.9 g
	塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 3.4 g 中 3.9 g
	あか	ぎゅうにゅう とりこく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば ひじき とりこく ぶたにく だいず あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく とうふ ベーコン あさり わかめ	ぎゅうにゅう ぶり ハム とりこく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム
	みどり	にんじん もやし こまつな たまねぎ にら	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん こまつな だいこん しめじ	れんこん こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり コーン
き	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ さとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも	めん じゃがいも あぶら ルウ かたくりこ さとう	
こんだて	19 くきわかめのきんぴら 牛乳 たら柠檬ソース ごはん はくさいなべ	20 たくあんナムル 牛乳 あつあげのブルコギため ごはん ちゅうかたまごスープ	21 なつとうのごさいあえ 牛乳 さわらのゆずみそやき ごはん かぼちゃのほうとうじる	22 もみのきサラダ 牛乳 おたのしみほうれんそうオムレツ デザート コーンライス ミネストローネ	23 はなみかん 牛乳 ひじきいりサラダ カレーふうみライス チキンクリームソース	
	エネルギー たんぱく質	小 588 kcal 中 705 kcal 小 26.5 g 中 30.9 g	小 594 kcal 中 700 kcal 小 27.1 g 中 31.2 g	小 612 kcal 中 700 kcal 小 29.2 g 中 31.7 g	小 647 kcal 中 746 kcal 小 21.2 g 中 23.5 g	小 - kcal 中 823 kcal 小 - g 中 29.2 g
	塩分	小 2.4 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 - g 中 2.8 g
	あか	ぎゅうにゅう たら くきわかめ ぶたにく とうふ とりこく	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こんぶ とりこく たまご	ぎゅうにゅう さわら みそ なつとう あぶらあげ とりこく ひじき	ぎゅうにゅう たまご とりこく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく なまクリーム チーズ ひじき あぶらあげ
	みどり	にんじん ごぼう さやいんげん はくさい ねぎ えのきたけ	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり もやし たくあん ねぎ しいたけ はくさい こまつな だいこん	にんじん こまつな たくあん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ	コーン プロックリー カリフラワー キャベツ あかピーマン にんじん たまねぎ はくさい セロリ ほうれんそう	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり みかん
き	ごはん あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ごはん ほうとう	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら パター さとう ごまあぶら ルウ	

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。