



令和4年度

# 12月 きゅうしょくだより

①

栄養学校給食共同調理場  
Tel (45) 5084  
Fax (45) 5084

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。



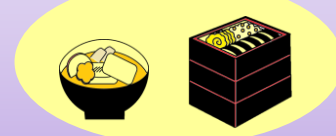
#### ③ 自然の美しさを食で表現

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。

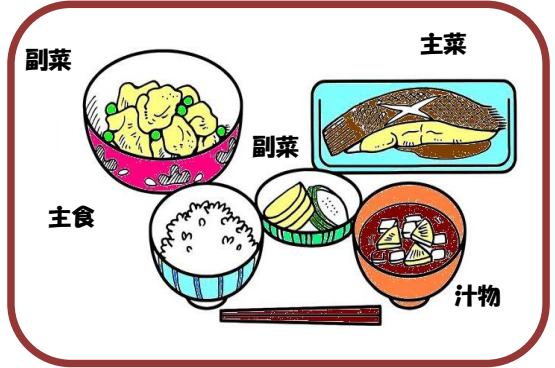


#### ④ 年中行事とのかかわり

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	フレッシュ通信	基準	1	2
	2日(金) 栄中央小1年生給食なし	～旬を食べよう！～ 『ルレクチェ』	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	いそかあえ ぶりカツ	パンパンジーサラダ ほうぎょうざ
	5日(月) 栄北小5・6年生給食なし	ルレクチェは、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 ごまみそしる	ちゅうかめん さんじょう カレーーめん スープ
	19日(月) 栄中 給食なし		小 627 kcal 中 830 kcal 小 270-318 g 中 270-418 g	小 660 kcal 中 796 kcal 小 23.7 g 中 27.8 g 小 2.1 g 中 2.4 g	小 653 kcal 中 802 kcal 小 27.5 g 中 33 g 小 3.7 g 中 4.4 g
22日(木) 栄中央小・栄北小 大面小 給食最終日		体を成長させるもとになる食品	ぶりのり、とうふ、みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりこ ぎゅうにゅう	
23日(金) 栄中 給食最終日		体のちようしをととのえる食品	にんじん、キャベツ、ごまつな コーン、たいこん	にんじん、きゅうり、もやし たまねぎ、ほうれんそう	
		体をうごかすエネルギーのもとになる食品	はくさい、ごぼう こめ、あぶら、パンこ こむぎこ、さとう、ごま	ねぎ、メンマ、キャベツ、にら ちゅうかめん、さとう、ごま、じゃがいも ぎょうざのかわ、あぶら、かたくりこ	

★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！

### もぎあい！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 はるさめのあまずあえ 牛乳 とりにくのしおからあげ ごはん たまごコーンのスープ	6 ひじきのごもくに さばのてりやき ごはん さつまいものみそしる	7 きりぼしだいこんのサラダ ごまやきにく ごはん わかめスープ	8 れんこんのきんぴら しろみぎがなのソースがけ ごはん こじる	9 フレンチサラダ 牛乳 デミグラスソースオムレツ ごはん クリームシチュー
エネルギー	小 673 kcal 中 796 kcal	小 651 kcal 中 775 kcal	小 594 kcal 中 703 kcal	小 635 kcal 中 755 kcal	小 669 kcal 中 797 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.3 g	小 25.4 g 中 29.4 g	小 26.3 g 中 30.6 g	小 26.1 g 中 30.4 g	小 25.2 g 中 29.5 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	とりにく、ハム、とうふ たまご、ぎゅうにゅう	さば、ひじき、だいず、あぶらあげ とりにく、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、とうふ ぎゅうにゅう	ほき、ぶたにく、とうふ、だいず、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	たまご、とりにく、なまクリーム チーズ、ぎゅうにゅう
みどり	にんじん、こまつな もやし、コーン、たまねぎ にら、えのきたけ	にんじん、いんげん だいこん、ねぎ はくさい、まいたけ	たまねぎ、にんじん、ピーマン きりぼしだいこん、もやし、だいこん こまつな、コーン、えのきたけ	れんこん、にんじん、ごぼう いんげん、だいこん はくさい、ねぎ	たまご、にんじん、エリンギ コーン、たまねぎ、エリンギ こまつな、キャベツ にんじん、ぶなしめじ
き	こめ、かたくり あぶら、さとう	こめ、あぶら さとう、さつまいも	こめ、さとう、あぶら ごま、ごまあぶら	こめ、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、じゃがいも	こめ、さとう あぶら、じゃがいも
こんだて	12 おからサラダ 牛乳 ハンバーグオニオンソース ごはん なめこのスープ	13 じゃがいものピリからいため 牛乳 かますのさいきょうやき ごはん けんちんじる	14 ゆかりあえ 牛乳 レバーとポテトのあげに ごはん くるまふのみそしる	15 ハンサンスー 牛乳 しゅうまい ごはん あつあげのオイスターソースに	16 ごぼうサラダ 牛乳 たらのレモンソース ごはん はくさいなべ
エネルギー	小 638 kcal 中 755 kcal	小 586 kcal 中 695 kcal	小 627 kcal 中 738 kcal	小 630 kcal 中 775 kcal	小 618 kcal 中 731 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.6 g	小 26.7 g 中 31.4 g	小 25.6 g 中 29.4 g	小 25.8 g 中 31.9 g	小 25.5 g 中 29.6 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく、とりにく、おから ハム、ぎゅうにゅう	かます、みそ、とりにく とうふ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、あつあげ ぎゅうにゅう	たら、とうふ、とりにく ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん こまつな、えのきたけ、なめこ	たまねぎ、にんじん だいこん、ごぼう いんげん、ねぎ	かぶ、きゅうり、キャベツ にんじん、だいこん、しそ はくさい、ねぎ、まいたけ	もやし、こまつな にんじん、たまねぎ だいこん、にら	レモン、にんじん、ごぼう キャベツ、きゅうり はくさい、ねぎ、えのきたけ
き	こめ、さとう、かたくり ノンエッグマヨネーズ	こめ、じゃがいも さとう、ごまあぶら、さといも	こめ、かたくり、あぶら じゃがいも、さとう、くるまふ	こめ、さとう、あぶら かたくり、しゅうまいのかわ	こめ、あぶら、さとう、かたくり ノンエッグマヨネーズ
こんだて	19 たくあんナムル 牛乳 あつあげのブルコきいため ごはん たまごもずくのスープ	20 もみのきサラダ 牛乳 チキンたれカツ クリスマスデザート ごはん ミネストローネ	21 れんこんのごまネーズあえ 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 りんご 牛乳 かいそうサラダ むぎごはん ハヤシソース	23 ほうれんそうのサラダ 牛乳 ひじきとだいずのチーズやき ごはん ふわふわたまごスープ
エネルギー	小 597 kcal 中 - kcal	小 705 kcal 中 859 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal	小 635 kcal 中 753 kcal	小 - kcal 中 779 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 - g	小 30.1 g 中 36.5 g	小 27.6 g 中 32.5 g	小 21.9 g 中 25.6 g	小 - g 中 34.6 g
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 - g 中 3 g
あか	ぶたにく、あつあげ、こんぶ もずく、たまご、ぎゅうにゅう	とりにく、だいず、ベーコン ぎゅうにゅう	さわら、ハム、みそ、あぶらあげ とりにく、ぎゅうにゅう	ぶたにく、わかめ とりにく、ぎゅうにゅう	とりにく、ひじき、チーズ、だいず たまご、ハム、ぎゅうにゅう
みどり	たまねぎ、ピーマン、にんじん きゅうり、もやし、たくあん だいこん、はくさい、えのきたけ	ブロッコリー、カリフラワー キャベツ、コーン、にんじん はくさい、たまねぎ、トマト	れんこん、こまつな、キャベツ かぼちゃ、だいこん、ねぎ にんじん、ぶなしめじ、ゆず	にんじん、たまねぎ ぶなしめじ、エリンギ きゅうり、キャベツ、りんご	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、もやし コーン、はくさい
き	こめ、あぶら、ごま かたくり、ごまあぶら	こめ、パンこ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル、デザート	こめ、ごま、ほうとう ノンエッグマヨネーズ	こめ、おおむぎ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら	こめ、パンこ、さとう あぶら、じゃがいも

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。