



令和4年度

12月 きゅうしょくだより

①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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。

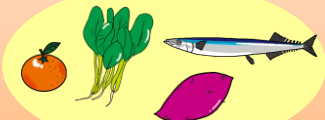
『和食』のすばらしさを知ろう！

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。



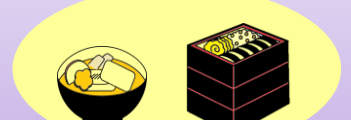
③ 自然の美しさを食で表現

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。

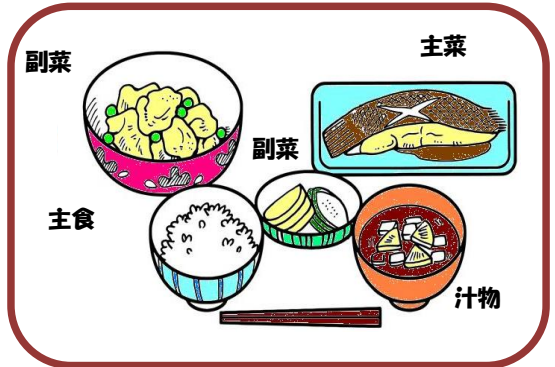


④ 年中行事とのかかわり

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。

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 6日(火) 大浦小交流給食 9日(金) 笹岡小5・6年なし ~給食最終日~ 22日(木) 全小学校 23日(金) 下田中	フレッシュ通信 ~旬を食べよう！~ 「ルレクチェ」 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。	基準 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)	1 バンバンジー 牛乳 きょうざロール ちゅうかめん カレーラーメン スープ	2 いそかあえ 牛乳 かぼちゃひきにくフライ ごはん こまつなのみそしる																																				
エネルギー たんぱく質 塩分 あかみどり き	リクエスト献立が登場します！ 12月6日は、笹岡小学校のみなさんが考えた献立です。委員会のみなさんが3つの献立を考え、全校で投票して決めた人気メニューです。どれも人気のメニューで、おいそうですね。1月は飯田小学校です。お楽しみに。	<table border="1"> <tr> <td>小 627 kcal</td> <td>中 830 kcal</td> <td>小 605 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> <td>小 618 kcal</td> <td>中 776 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 27.0-31.8 g</td> <td>中 27.0-41.6 g</td> <td>小 24.8 g</td> <td>中 30.4 g</td> <td>小 19.8 g</td> <td>中 23.9 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.0g g</td> <td>中 2.5g g</td> <td>小 2.8 g</td> <td>中 3.4 g</td> <td>小 1.8 g</td> <td>中 2.2 g</td> </tr> </table>	小 627 kcal	中 830 kcal	小 605 kcal	中 771 kcal	小 618 kcal	中 776 kcal	小 27.0-31.8 g	中 27.0-41.6 g	小 24.8 g	中 30.4 g	小 19.8 g	中 23.9 g	小 2.0g g	中 2.5g g	小 2.8 g	中 3.4 g	小 1.8 g	中 2.2 g	<table border="1"> <tr> <td>小 605 kcal</td> <td>中 771 kcal</td> <td>小 618 kcal</td> <td>中 776 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 24.8 g</td> <td>中 30.4 g</td> <td>小 19.8 g</td> <td>中 23.9 g</td> </tr> <tr> <td>小 2.8 g</td> <td>中 3.4 g</td> <td>小 1.8 g</td> <td>中 2.2 g</td> </tr> </table>	小 605 kcal	中 771 kcal	小 618 kcal	中 776 kcal	小 24.8 g	中 30.4 g	小 19.8 g	中 23.9 g	小 2.8 g	中 3.4 g	小 1.8 g	中 2.2 g	<table border="1"> <tr> <td>小 618 kcal</td> <td>中 776 kcal</td> </tr> <tr> <td>小 19.8 g</td> <td>中 23.9 g</td> </tr> <tr> <td>小 1.8 g</td> <td>中 2.2 g</td> </tr> </table>	小 618 kcal	中 776 kcal	小 19.8 g	中 23.9 g	小 1.8 g	中 2.2 g
小 627 kcal	中 830 kcal	小 605 kcal	中 771 kcal	小 618 kcal	中 776 kcal																																			
小 27.0-31.8 g	中 27.0-41.6 g	小 24.8 g	中 30.4 g	小 19.8 g	中 23.9 g																																			
小 2.0g g	中 2.5g g	小 2.8 g	中 3.4 g	小 1.8 g	中 2.2 g																																			
小 605 kcal	中 771 kcal	小 618 kcal	中 776 kcal																																					
小 24.8 g	中 30.4 g	小 19.8 g	中 23.9 g																																					
小 2.8 g	中 3.4 g	小 1.8 g	中 2.2 g																																					
小 618 kcal	中 776 kcal																																							
小 19.8 g	中 23.9 g																																							
小 1.8 g	中 2.2 g																																							
体を成長させるもとになる食品 きゅうり・ゆず ぶたにく などとりにく		体を成長させるもとになる食品 きゅうりにゅう ぶたにく などとりにく		体を成長させるもとになる食品 きゅうりにゅう のり なまあげ みそ ぶたにく																																				
体のちようしをととのえる食品 こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゃべつ ほうれんそう たら		体のちようしをととのえる食品 こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゃべつ ほうれんそう たら		体のちようしをととのえる食品 にんじん ほうれんそう もやし だいこん とうもろこし こまつな えのき ねぎ かぼちゃ																																				
体をうごかすエネルギーのもとになる食品 ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごま かたくりに さとう こむぎこ		体をうごかすエネルギーのもとになる食品 ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごま かたくりに さとう こむぎこ		体をうごかすエネルギーのもとになる食品 こめ あぶら じゃがいも こむぎこ 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。



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！

きょうの旬のおさかな通信 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 きりほしサラダ ごまやきにく 牛乳	6 かいそうサラダ とりにくのレモンソース 牛乳	7 ひじきのごもくいため さばのみそに 牛乳	8 じゃこあえ いかのカレーあげ 牛乳	9 ツナサラダ ポパイオムレツのデミグラスソース のむヨーグルト
エネルギー	小 616 kcal 中 770 kcal	小 680 kcal 中 804 kcal	小 654 kcal 中 763 kcal	小 607 kcal 中 766 kcal	小 629 kcal 中 773 kcal
たんぱく質	小 29.6 g 中 37.1 g	小 26 g 中 29.8 g	小 25.9 g 中 29.2 g	小 26.1 g 中 33.8 g	小 20 g 中 24.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ さけ みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく かいそう なたと かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき とりにく さば みそ さつまあげ うちまめ とうふ たまご	ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ヨーグルト ツナ ベーコン チーズ
みどり	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん こまつな もやし はくさい とうもろこし ねぎ	レモン にんじん きゅうり きやべつ みかん もやし ねぎ メンマ しいたけ	にんじん たけのこ さやいんげん たまねぎ えのき しいたけ こまつな	にんじん ほうれんそう きやべつ とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう なまクリーム たまご とうもろこし たまねぎ しめじ にんじん きやべつ たまねぎ ほうれんそう はくさい
き	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも パター	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう パター ごまあぶら ごま ワンタン	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ	こめ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	こめ さとう あぶら じゃがいも パター ルウ
こんだて	12 かぶのこんぶづけ れんこんパンパークオニオンソース 牛乳	13 じゃがいものカレーきんぴら カマスのさいきょうやき 牛乳	14 なつとうのごさいあえ くるまふのあげに2こ 牛乳	15 パンサンスー にくしゅうまい2こ 牛乳	16 ごぼうサラダ たらのきのこあんかけ 牛乳
エネルギー	小 590 kcal 中 766 kcal	小 594 kcal 中 752 kcal	小 655 kcal 中 789 kcal	小 664 kcal 中 797 kcal	小 612 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 22.4 g 中 27.8 g	小 29.7 g 中 37.5 g	小 26.9 g 中 30.6 g	小 26.3 g 中 30.5 g	小 27.1 g 中 34.3 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう こんぶ なまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう カマス みそ ぶたにく さつまあげ とりにく なまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう なつとう ひじき みそ とうふ うちまめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう たら かまぼこ とりにく とうふ
みどり	たまねぎ きやべつ かぶ きゅうり だいこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな ねぎ れんこん	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ ねぎ こまつな えのき はくさい だいこん	にんじん もやし こまつな だいこん えのき はくさい	もやし にんじん こまつな とうもろこし だいこん たまねぎ さやいんげん	にんじん しめじ しいたけ ごぼう きやべつ ほうれんそう はくさい えのき ねぎ こまつな
き	こめ さとう かたくりこ ごま さといも ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ くるまふ あぶら さとう ごま さといも	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら かたくりこ こむぎこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ くるまふ
こんだて	19 たくあんナムル あつあげのブルコきいため 牛乳	20 ブロッコリーのサラダ チキンのソースかけ 牛乳	21 れんこんのごまネーズあえ さわらのゆずみそやき 牛乳	22 クリスマスカップゼリー 牛乳 ひじきとチーズのサラダ	23 ごまつなサラダ チキンマカロニグラタン 牛乳
エネルギー	小 598 kcal 中 765 kcal	小 602 kcal 中 769 kcal	小 641 kcal 中 761 kcal	小 648 kcal 中 764 kcal	小 ー kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 27.7 g 中 37 g	小 26.3 g 中 36.4 g	小 27.4 g 中 32.1 g	小 21.3 g 中 24.1 g	小 ー g 中 29.6 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 ー g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ こんぶ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ハム ウインナー ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ハム とりにく さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき チーズ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ ツナ ウインナー だいず
みどり	きやべつ たまねぎ にんじん もやし だいこん たいな はくさい ねぎ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし かぶ にんじん さやいんげん しめじ	れんこん ほうれんそう きやべつ にんじん だいこん かぼちゃ しめじ ねぎ こまつな ゆず	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ きゅうり きやべつ いちご	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう こまつな きやべつ とうもろこし セロリー にんじん トマト
き	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ルウ	こめ パター ルウ こめこ マカロニ あぶら さとう

都合により献立の一部が変更になる場合があります。



★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。
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。