



令和4年度

12月 きゅうしょくだより

①

裏館学校給食共同調理場
Tel (31) 1579
Fax (31) 1580

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。

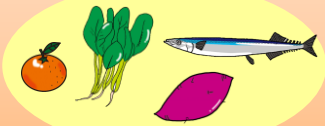
『和食』のすばらしさを知ろう！

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。



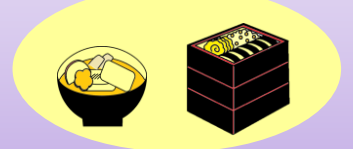
③ 自然の美しさを食で表現

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。

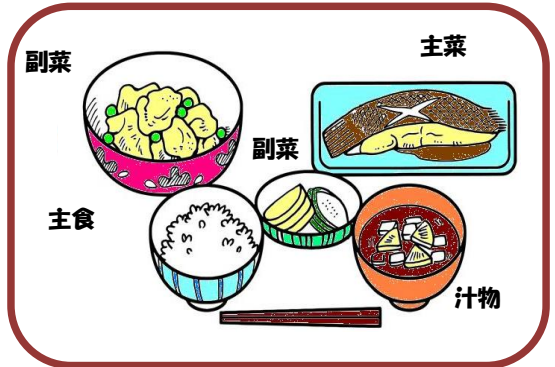


④ 年中行事とのかかわり

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。

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 1日(木) 裏館小5・6年なし 21日(水) 須頃小5・6年なし 22日(木) 給食最終日	フレッシュ通信 ~旬を食べよう！~ 「ルレクチェ」 三条産のルレクチェは、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、冷蔵所に保存し、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、舌触りをぜひおうちで味わってください。	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 いそかあえ カレイのやくみソース 牛乳 ごはん ごまとんじる	2 ごもくはるさめいため 牛乳 いかのねぎしおやき ごはん ごじる
			小 627 kcal 中 830 kcal 小 270-318 g 中 270-418 g 小 2.0g g 中 2.5g g	小 619 kcal 中 740 kcal 小 27.1 g 中 32 g 小 2.1 g 中 2.5 g	小 601 kcal 中 707 kcal 小 27.8 g 中 32.1 g 小 2 g 中 2.5 g
エネルギー			体を成長させるもとになる食品	カレーのり ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	いか ぶたにく なまあげ たいず みそ ぎゅうにゅう
たんぱく質			体のちようしをととのえる食品	ねぎ しょうが ごまつな キャベツ	にんじん たけのこ いら しょうが にんにく
塩分			体をうごかすエネルギーのもとになる食品	にんじん とうもろこし だいこん ごぼう こんにやく	だいこん はくさい しめじ ごまつな ねぎ
あかみどり				ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ごはん ごまあぶら じゃがいも
き				ぶたにく かつう	

★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。



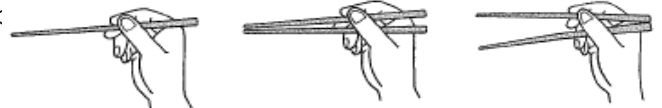
はしを使って美しく食べよう

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！

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 たくあんあえ あつあげのブルコギいため ごはん かきたまじる	6 グリーンサラダ れんこんハンバーグデミグラスソース こめこコッパン クリームシチュー	7 だいずとひじきのいりに さばのてりやき 中学のみチーズ ごはん はくさいのみそじる	8 おからサラダ ごもくたまごやき ちりめんナッツふりかけ ごはん とりごぼろ	9 きりぼしだいこんのナムル ごまやきにくどのぐ あさり じゃがいものみそじる
エネルギー	小 611 kcal 中 700 kcal	小 649 kcal 中 803 kcal	小 650 kcal 中 811 kcal	小 667 kcal 中 787 kcal	小 592 kcal 中 730 kcal
たんぱく質	小 30.8 g 中 33.5 g	小 32.1 g 中 39 g	小 26.9 g 中 33.7 g	小 28.7 g 中 33.5 g	小 28 g 中 34.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.7 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.4 g 中 3 g
あか	ぶたにく なまあげ ごんぶ とりにく とうふ たまご きゅうにゅう	ハンバーグ ツナ とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	さば だいず とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう チーズ	ちりめんじゃこ たまごやき おから ツナ とりにく とうふ きゅうにゅう	ぶたにく とりにく あぶらあげ あさり みそ のもヨーグルト
みどり	たまねぎ にら しょうが にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん はくさい こまつな	れんこん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん しめじ エリンギ	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい こまつな ねぎ えのきたけ こんにゃく	キャベツ にんじん どうもろこし ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	たまねぎ さやいんげん しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん とうもろこし こんにゃく だいこん ねぎ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま	こめこパン あぶら じゃがいも ホワイトルウ	ごはん あぶら さとう	ごはん アーモンド ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら じゃがいも
こんだて	12 じゃがいものヒリからいため かますのさいきょうやき ごはん あつあげと だいこんのうまに	13 ゆかりづけ ぶたにくとポテトのカレーふうみ ごはん くるまふのみそじる	14 うめなっとうあえ しろみざかなのごまみそだれ ごはん けんちんじる	15 パンバンジー ほうぎょうざ ちゅうかめん カレーラーメンスープ	16 ツナサラダ とりにくのからあげ いちごクレープ يونライス ポトフ
エネルギー	小 634 kcal 中 733 kcal	小 625 kcal 中 735 kcal	小 646 kcal 中 754 kcal	小 654 kcal 中 799 kcal	小 708 kcal 中 814 kcal
たんぱく質	小 30 g 中 34.2 g	小 25.5 g 中 29.3 g	小 27.7 g 中 32.5 g	小 28.2 g 中 33.4 g	小 24.5 g 中 28.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2 g	小 1.6 g 中 2 g	小 2 g 中 2.6 g	小 3.4 g 中 4 g	小 2.5 g 中 3.2 g
あか	カマス とりにく ぶたにく なまあげ きゅうにゅう	ぶたにく だいず みそ きゅうにゅう	ホキ みそ なっとう かつおぶし とうふ あぶらあげ きゅうにゅう	ぶたにく ぎょうざ とりにく ぎゅうにゅう	とりにく ツナ ウインナー きゅうにゅう
みどり	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく ごぼう しいたけ だいこん れんこん こんにゃく	キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが こまつな だいこん はくさい ねぎ えのきたけ しそ	にんじん しょうが のぎわなづけ たくあん うめぼし だいこん ごぼう こまつな まいたけ しめじ ねぎ	にんじん たまねぎ ほうれんそう メンマ ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり	キャベツ こまつな きゅうり かぶ しめじ たまねぎ にんじん とうもろこし
き	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ごはん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう くるまふ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう こまつな かたくりこ	めん じゃがいも あぶら カレールウ かたくりこ こむぎこ ごま さとう	ごはん かたくりこ あぶら デザート
こんだて	19 ごぼうサラダ たちのレモンソース ごはん はくさいなべ	20 りんご かいそうサラダ ごはん ハヤシライス	21 れんこんのりナッツあえ さわらのゆずみそやき ごはん ほうとうじる	22 もみのきサラダ チキンカツ いちごタルト えだまめライス ミネストローネ	
エネルギー	小 614 kcal 中 720 kcal	小 680 kcal 中 800 kcal	小 612 kcal 中 728 kcal	小 754 kcal 中 868 kcal	
たんぱく質	小 30.5 g 中 35.6 g	小 24 g 中 27.8 g	小 28.2 g 中 33.1 g	小 28.3 g 中 32.3 g	
塩分	小 1.6 g 中 2.2 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.8 g 中 3.2 g	
あか	たら とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ きゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ かいそうミックス きゅうにゅう	さわら かまぼこ のり ぶたにく みそ あぶらあげ きゅうにゅう	とりにく ツナ ベーコン だいず きゅうにゅう	
みどり	ごぼう レモン にんじん こまつな キャベツ はくさい しいたけ えのきたけ こんにゃく ねぎ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご トマト きゅうり キャベツ	こまつな キャベツ れんこん にんじん かぼちゃ だいこん ごぼう ねぎ しめじ	えだまめ ブロッコリー あかピーマン トマト キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん にんにく	
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ ごまあぶら さとう	ごはん さとう アーモンド ほうとうめん	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリブ油 デザート	

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。

