



2020年

11月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

一ノ木戸小調理場の給食ができるまで

一ノ木戸小学校調理場では、ポプラ学園 約1,000食の給食を15人の調理員が作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します！

検品



注文した量が届いているか、温度は適切かどうか確認します。

下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。こみや虫がついていないかよく見ながら、水をかえて3回洗います。

裁断(材料を切る)



炊飯



一ノ木戸小調理場では、ごはんも炊いています。1日分で約90kgのお米を使います。米と水が入った「かま」の重さは、1つ20kg以上もあります！

配缶(もりつけ) 調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)

安全・安心して、おいしい給食をお届けするために一生懸命給食を作っています。味わって食べてくださいね！

配膳



子どもが安心して食べられるように、丁寧に配膳します。



クラスごとに計量しながらもりつけます。

大きなおなべ3つでお汁やカレーを作ります。

揚げ物の調理



お米のよさを見直そう！

日本では、昔から米を中心とした食事をしてきました。それは、健康によい食事として世界で注目されています。成長や健康に必要なごはんの目安量は、「**低学年:150g・中学年:180g・高学年:200g・中学生:220g**」です。ごはんをしっかり食べて、イキイキ活躍できる健康な体を作りましょう。



米にはどんな栄養があるの？

米には、からだを動かすエネルギーのもととなる**炭水化物**が豊富です。ほかに、**たんぱく質**や**ミネラル**などがバランスよく含まれています。ぬかや胚芽に多い**ビタミンB1**は、精白米になると減少するので、豚肉や大豆などのおかずで補いましょう。三条市の給食のお米は、栄養を残した**七分づき米**です。



どんなおかずとも相性バッチリ！

和・洋・中どんなおかずにも合うのが「ごはん」です。また、どのおかずもごはんと一緒に食べることで、栄養のバランスがよくなります。さらに、ごはんとおかずを口の中で混ぜ合わせることで、食感や食味の幅が広がり、より味わい深くなります。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 くきわかめのサラダ とりのからあげ ごはん あきのみかく じる	給食の予定 9日 第二中なし (弁当の日) 27日 一ノ木戸小なし (弁当の日)	4 なし(くだもの) うまいかサラダ むぎごはん もりの ハヤシソース	5 のりずあえ しろみざかなのごまだれかけ ごはん かぶの そぼろに	6 バンバンジー カニたまのあまずあんかけ ごはん キムチ チゲなべ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 675 kcal 中 794 kcal		小 662 kcal 中 782 kcal	小 666 kcal 中 793 kcal	小 576 kcal 中 688 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 30.9 g		小 22.9 g 中 26.1 g	小 28.8 g 中 33.8 g	小 24.8 g 中 29.2 g
塩分	小 2.8 g 中 3.1 g		小 2.2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かまぼこ サケ みそ にんじん キャベツ しょうが コーン はくさい ねぎ ぶなしめじ ゆず		ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ にんじん たまねぎ にんにく ぶなしめじ ましたけ エリンギ マッシュルーム えんどうまめ きゅうり キャベツ なし	ぎゅうにゅう タラ のり マグロ あつあげ とりにく にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ かぶ しょうが もやし たけのこ しいたけ いんげん	ジョア たまご カニ とりにく やきどうふ ぶたにく こんぶ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし はくさい いら ねぎ にんにく えのきたけ たいこん しょうが
き	ごはん かたくり こむぎこ あぶらごま さとう ごまあぶら さつまいも		むぎごはん さつまいも あぶらごま さとう ごまあぶら	ごはん かたくりこ あぶらごま さとう ごま	ごはん さとう あぶらごまこ ごま かたくりこ
こんだて	9 たくあんあえ からつきエビのカミカミあげ りんご ごはん チンゲンサイ のスープ	10 ダブルポテトサラダ カマスのさいきょうやき せきはん ごましお すましじる	11 パンサンデー ポークシュウマイ(2こ) おさつスティック ごはん たいこんと あつあげの オイスターソースに	12 きんぴらごぼう サバのおろしソース ごはん カロテン みそしる	12 ちゅうかサラダ とくせいツナマヨきょうざ ちゅうかめん カレーラーメン スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 691 kcal 中 - kcal	小 642 kcal 中 759 kcal	小 581 kcal 中 878 kcal	小 711 kcal 中 850 kcal	小 713 kcal 中 897 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 - g	小 28.7 g 中 33.8 g	小 20.8 g 中 33.7 g	小 24.4 g 中 28.2 g	小 26.5 g 中 32.9 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.1 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とうりく エビ だいず こんぶ ベーコン にんじん しょうが きゅうり キャベツ たいこん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ りんご	ぎゅうにゅう カマス みそ ハム チーズ かまぼこ とうふ とりにく にんじん たまねぎ きゅうり たいこん こまつな ねぎ しいたけ	中のみぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし たいこん チンゲンサイ にんにく ましたけ	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく あつあげ みそ にんじん たいこん ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	ヨーグルト なると ぶたにく マグロ チーズ ハム にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし
き	ごはん かたくりこ こめ あぶらアーモンド さとう ごま	せきはん ごま さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん パンこ こむぎこ かたくりこ マローネごま さとう ごまあぶら さつまいも あぶら	ごはん かたくりこ あぶらごま さとう	ちゅうかめん じゃがいも あぶらごまこ ごま さとう こむぎこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら

★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。



2020年

11月 きゅうしよくだより ②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

11月16日～20日「学校給食週間」を実施します

学校給食は、明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや漬物が出されたのが始まりです。戦争のため一時中断されましたが、終戦後は、外国からの支援助物資によって再開されました。これを記念し、1月24日が学校給食記念日、その日を含む一週間が「学校給食週間」となりました。

三条市では、今年度は地場食材が豊富な11月に学校給食週間を実施します。

給食に感謝したり、給食について学んだりしながら、味わって食べましょう。

今年度のテーマ

「新型コロナウイルスなんかには負けないぞ！免疫力アップ献立」

免疫力をアップさせる食材として、発酵食品が知られています。発酵とは食品が微生物の働きによって、人間にとってよい状態へ変化することです。発酵食品は、腸内細菌を元気にし、免疫を高めます。免疫が高い人は、病気にかかりにくく、また、かかってしまった場合も軽症ですむことが多いです。

発酵食品を取り入れたバランスの良い食事で、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症等に負けない体を作りましょう！

いろいろな発酵食品等を紹介いたします



納豆 なつどう

納豆は、煮た大豆に納豆菌を繁殖させて作ります。発酵によってたんぱく質が体に吸収されやすくなり、また、独自の成分「ナットウキナーゼ」が血液の流れをよくします。

塩麹 しおこうじ

塩麹は、麹と塩、水を混ぜて発酵させて作ります。麹とは、米や麦、大豆などにコウジカビを繁殖させたものです。食品を漬けると甘みやうま味が増します。

酒粕 さけかす

酒粕は、米と麹と水を発酵させて、液体（酒）をしぼったかすです。甘酒や漬物にも使われます。酒粕はうま味成分がたくさん含まれているので、体をあたためたり、料理の味をまろやかにする効果があります。

キムチ

キムチはお隣の国、韓国を代表する発酵食品です。野菜を塩漬けにした後、唐辛子・にんにく・果物・魚介の塩辛を塗って発酵させます。

ヨーグルト

きこは食物繊維が豊富で、体の調子をととのえてくれます。ヨーグルトは善玉菌を増やして、腸内の環境を良くし、免疫細胞を増やすはたらきがあります。

	月	火	水	木	金
	学校給食週間 ☆☆☆新型コロナウイルスなんかには負けないぞ！免疫力アップ献立☆☆☆				
こんだて	16 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん なめこのスープ 免疫力アップ食材「生薬・きのこ」	17 チーズいりきりざい さといものにくみそがらめ ごはん しょうもつせんい たつぷりスープ 免疫力アップ食材「発酵食品」	18 なし(くだもの) かぶとチーズのサラダ むぎごはん れんこんカレー 免疫力アップ食材「根菜」	19 ②おからのツチマヨ食育の日 セルフてまき①シャケ やきのり③たくあんぎんびら ごはん なつこやさいの ごまキムチ 食育の日・旬を食べよう献立	20 れんこんとごまつなのソテー とうふハンバーグかんずりごまソース ヨーグルトぶどうあじ ごはん ほうとうじる 免疫力アップ食材「緑黄色野菜」
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 599 kcal 中 706 kcal	小 695 kcal 中 816 kcal	小 682 kcal 中 814 kcal	小 705 kcal 中 836 kcal	小 594 kcal 中 718 kcal
たんぱく質	小 24.6 g 中 28.4 g	小 23.2 g 中 26.6 g	小 22.1 g 中 25.7 g	小 29.2 g 中 34.1 g	小 21.4 g 中 25.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3.5 g 中 4.2 g	小 2.5 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつどう チーズ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム カッターチーズ	ぎゅうにゅう のり サケ おから マグロ あぶらあげ ぶたにく みそ	ヨーグルト とりくんと とうふ みそ ペーコン ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが えのきたけ にんにく まいたけ たけのこ きゅうり なめこ キャベツ みかん だいこん はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ いら しょうが ねぎ にんにく もやし だいこん のざわな しいたけ ぶなしめじ きりほしだいこん	にんじん たまねぎ れんこん しょうが にんにく ブロッコリー ぶなしめじ なしりんご かぶ きゅうり キャベツ らっきょう	にんじん ごまつな だいこん たまねぎ きゅうり コーン ごぼう ぶなしめじ ねぎ いんげん はくさい しょうが	にんじん たまねぎ れんこん ごまつな エリンギ コーン かぼちゃ ごぼう はくさい ねぎ ぶなしめじ トマト
き	ごはん	ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう おおむぎ ごまあぶら ごま	むぎごはん こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さといも あぶら	ごはん かたくりこ パンこ さとう ごま あぶら ほうとうめん
こんだて	23 勤労感謝の日 いつもありがとう！ 勤労感謝の日は、もともと米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日で「新嘗祭(にいなめさい)」といいました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	24 ごまじゃごサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん ぼかぼかじる 和食の日献立	25 ごまあえ イワシのおかかに てつかみそ ごはん さわにわん 和食の日献立	26 なつとうのごさいあえ サバのしおこうじやき ごはん のっぺいじる	27 だいずとひじきのツチサラダ とくせいれんこんメンチカツ ヨーグルト いりこなめし ちゃんぽんスープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 712 kcal 中 838 kcal	小 518 kcal 中 781 kcal	小 677 kcal 中 809 kcal	小 - kcal 中 810 kcal	
たんぱく質	小 27.3 g 中 31.7 g	小 19.7 g 中 30.9 g	小 28.4 g 中 33.2 g	小 - g 中 32.6 g	
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 - g 中 3.3 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ こんぶ のり イワシ あぶらあげ みそ	中のみぎゅうにゅう だいず みそ イワシ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう サバ ひじき なつとう ホタテかいましら かまぼこ とりく	シラス ぶたにく ひじき だいず マグロ なんと イカ エビ ヨーグルト	
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし えのきたけ きりほしだいこん きぬさや しいたけ	にんじん ごまつな もやし だいこん のざわな たけのこ きぬさや しいたけ	にんじん だいこん たまねぎ れんこん きゅうり キャベツ いら ねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ きらげ	
き	ごはん くるまふ かたくりこ こめこ ごま あぶら さとう ごまあぶら さつまいも	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん ごま さといも	ごはん さとう ごま パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら	
こんだて	30 あぶらあげのごますあえ ししゃものいそべあげ ごはん はくさいなべ	11月24日は「和食の日」 11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせて「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は今、世界中からホットな注目を集めています。一ノ木戸小調理場では、11月25日に「和食の日」献立を行います。ごまあえや鉄火みそなど、おいしい三条産の食材を使った和食を味わいましょう。			
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう				
エネルギー	小 647 kcal 中 804 kcal				
たんぱく質	小 26.5 g 中 32.8 g				
塩分	小 2 g 中 2.6 g				
あか	ぎゅうにゅう シンジャム あおのり あぶらあげ やきどうふ ぶたにく				
みどり	にんじん ごまつな もやし コーン はくさい みずな ねぎ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ				
き	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま				

11月の三条産品

だいこん ぶたにく さつまいも こめ ねぎ
だいず かつお かいふ キャベツ
ごまつな ほうれんそう

給食のお米が新米になります！

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」→学校給食からご覧になれます。