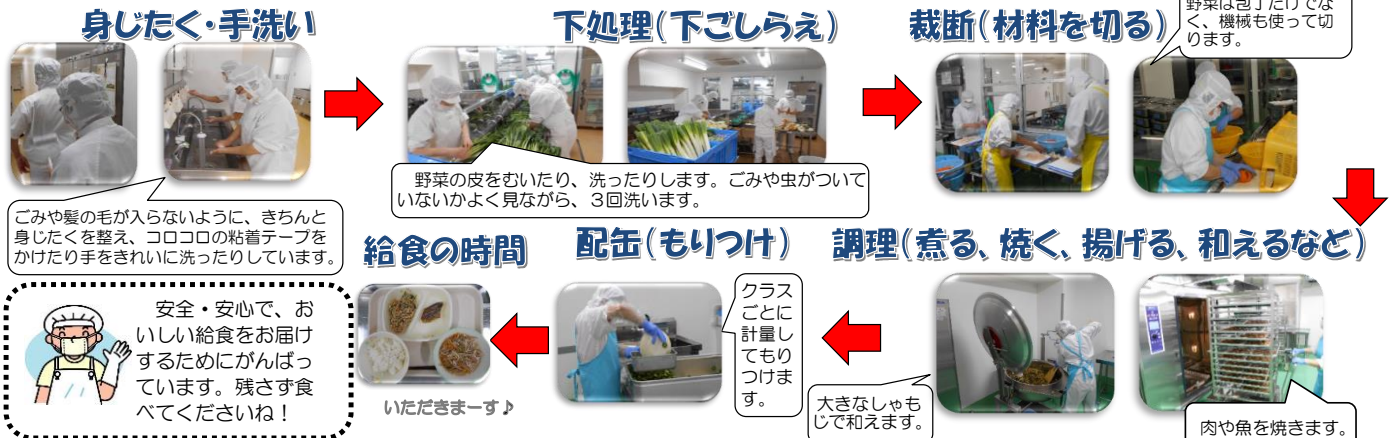


大崎学園の給食ができるまで

大崎学園調理場では、全校約900食の給食を14人の調理員さんが作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します。



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・中学生: 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。

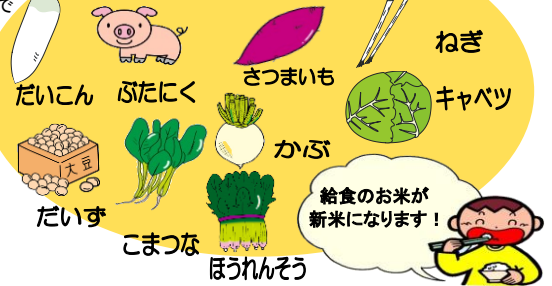
米にはどんな栄養があるの?

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。ほかにも、**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、食感や味の幅が広がり、より味わい深くなります。

11月の三条産品



	2	3	4	5	6
こんだて	ひじきのいりに とりにくのからあげ ごはん すましじる	文化の日	こんにゃくサラダ ぶたにくとこうやどろふのあげに ごはん わかめスープ	はくさいづけ シャキシャキそぼろどんのぐ むぎごはん あきのみかく じる	くわわかめのきんぴら いわしのかばやき ごはん にくじゃが
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	いい歯の日献立
エネルギー	前期 727 kcal 後期 846 kcal		前期 645 kcal 後期 761 kcal	前期 689 kcal 後期 821 kcal	前期 600 kcal 後期 734 kcal
たんぱく質	前期 29.9 g 後期 34.8 g		前期 26.9 g 後期 31.2 g	前期 30.7 g 後期 36 g	前期 22.4 g 後期 27.5 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.2 g		前期 2.9 g 後期 3.5 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 3.2 g 後期 3.8 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず ぶたにく わかめ とろふ かまぼこ にんじん ごぼう いんげん きぬさや えのきたけ ねぎ		ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどろふ かまぼこ わかめ とろふ なた しょうが もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ みそ えだまめ きりぼしだいこん はくさい きゅうり にんじん たくあん だいこん たまねぎ ごぼう しめじ こまつな	いわずきわかめ さつまあげ ぶたにく しょうが にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん
き	こめ かたくりこ あぶら さとう		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	こめ むぎ さとう ごま さといも	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも
こんだて	ゆかりづけ ほっけのしおやき わかめごはん けんちんじる	こまつなのごまネーズあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん うちまめいり みそじる	ハムマリネ ほうれんそうオムレツ コーンライス はくさいの クリームスープ	きりぼしだいごんに ししゃものいそペフライ2はん ごはん はくさいなべ	みかん ひじきとチーズのサラダ むぎごはん もりのきのこ カレー
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	前期:なし・後期のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	前期 626 kcal 後期 737 kcal	前期 691 kcal 後期 814 kcal	前期 560 kcal 後期 809 kcal	前期 637 kcal 後期 754 kcal	前期 723 kcal 後期 859 kcal
たんぱく質	前期 31.6 g 後期 37.1 g	前期 28.7 g 後期 33.2 g	前期 19.3 g 後期 30.1 g	前期 26 g 後期 30.7 g	前期 21.2 g 後期 24.9 g
塩分	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	前期 3.4 g 後期 4.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ ほっけ とりにく とろふ あぶらあげ キャベツ きゅうり にんじん ゆかり だいこん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ たけのこ たまねぎ いんげん まいたけ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく なまクリーム こなチーズ コーン ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり だいず とりにく とろふ きりぼしだいごんにんじん しいたけ いんげん はくさい ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ りんご キャベツ きゅうり みかん こめ むぎ さつまいも あぶら カレー ほうれんそう
き	こめ さといも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも ホウイトルウ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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→学校給食**からご覧になれます。

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1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、楽しく味わいましょう。



テーマは「新型コロナウイルスなんかに負けないぞ！免疫力アップ献立」

いろいろな発酵食品等を紹介します

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。免疫力が高い人は、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等に負けない体を作りましょう！

納豆 なっとう 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。	きのこ・ヨーグルト きの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負けないぞ！免疫力アップ献立~					
こんだて	16 なっとうのごさいあえ さばのしおこうじやき ごはん のっぺいじる 塩麹・納豆	17 ごまじゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん ほかほかしる 酒かす	18 ビビンバのぐ(ナムル) ビビンバのぐ(にくいため) むぎごはん キムチチゲ キムチ	19 のりずあえ サケフライ ごはん さといもの ごまみそしる 食育の日・旬を食べよう	20 ごまつなサラダ ぶたのロスピリからやき ヨーグルト ごはん とりの すきやきに まいたけ(きのこ)・ヨーグルト	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう					
エネルギー	前期 710 kcal 後期 845 kcal	前期 718 kcal 後期 847 kcal	前期 665 kcal 後期 790 kcal	前期 676 kcal 後期 804 kcal	前期 580 kcal 後期 738 kcal	
たんぱく質	前期 32.1 g 後期 38.1 g	前期 29.5 g 後期 34.3 g	前期 30.4 g 後期 35.5 g	前期 27.6 g 後期 32.5 g	前期 24.4 g 後期 29.5 g	
塩分	前期 2.7 g 後期 3.3 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g	前期 1.6 g 後期 2 g	前期 1.9 g 後期 2.3 g	
あか	ぎゅうにゅう さば なっとう ひじき とりく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ ツナのり とうふ	ぶたにく ツナ とりく とうふ ヨーグルト	
みどり	にんじん のざわな たくあん しそのみ だいこん なめこ たけのこ しいたけ きぬさや	しょうが キャベツ もやし にんじん ごまつな だいこん はくさい ねぎ えのきたけ	ぜんまい しいたけ たけのこ きりぼしだいこん ごまつな もやし にんじん はくさいキムチ いら	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ ごまつな	ごまつな キャベツ コーン はくさい にんじん ねぎ まいたけ しゅんぎく こめ さとう あぶら	
き	こめ しおこうじ ごま さいも	こめ くるまふ かたくりに あぶら さとう ごま じゃがいも さけかす	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ こむぎこ パンこ あぶら さいも ごま		
こんだて	23 勤労感謝の日 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 こんぶあえ かれないのねぎソース ごはん さんじょっこ じる 和食の日献立	25 じゃがいものきんぴら とりにくのカレーりやき ミルクゼリー ごはん ぐだくさん みそしる	26 かいそうサラダ チリコンカーネ むぎごはん コンソメスープ	27 ちゅうかサラダ ぎょうざ2こ チーズ ちゅうかめん ガレーラーメン ふうスープ	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう					
エネルギー	前期 676 kcal 後期 805 kcal	前期 546 kcal 後期 776 kcal	前期 663 kcal 後期 791 kcal	前期 611 kcal 後期 789 kcal		
たんぱく質	前期 29 g 後期 34 g	前期 23.3 g 後期 35.1 g	前期 25.3 g 後期 29 g	前期 22.1 g 後期 27.8 g		
塩分	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 1.7 g 後期 2.4 g	前期 3.1 g 後期 3.5 g	前期 3.6 g 後期 4.6 g		
あか	ぎゅうにゅう かれない こんぶ ぶたにく だいず みそ ねぎ はくさい かつ きゅうり にんじん たくあん ごまつな	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ にんじん たけのこ いんげん キャベツ だいこん ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく だいず こなチーズ わかめ こんぶ かまぼこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン いんげん	ぶたにく とりく だいず チーズ にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく いら キャベツ もやし ちゅうかめん じゃがいも あぶら カレールー こむぎこ ごま		
みどり	こめ かたくりに あぶら さとう ごま じゃがいも		こめ むぎ あぶら ハヤシルウ ごまあぶら さとう じゃがいも			
き						
こんだて	30 ひじきのそばろに いかのてりやき ごはん ワンタンスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの) ごはん 汁物	~11月の予定~ 欠食の予定はありません。 いつもありがとう!			11月24日は和食の日 11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせで「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。 三条市の学校給食では、11月24日に「和食の日献立」を行います。 「さんじょっこ汁」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		ドリンクタイム			
エネルギー	前期 594 kcal 後期 740 kcal	前期 630 kcal 後期 823 kcal				
たんぱく質	前期 27.4 g 後期 31.9 g	前期 26 g 後期 34 g				
塩分	前期 2.9 g 後期 3.5 g	前期 2.0未満 g 後期 2.5未満 g				
あか	ぎゅうにゅう いか ひじき だいず とりく なた	体を成長させるものになる食品				
みどり	にんじん ごぼう いんげん もやし チンゲンサイ ねぎ しいたけ	体のちようしをととのえる食品				
き	こめ あぶら さとう ワンタン	体をうごかすエネルギーのものになる食品				

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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。