



2020年

11月 きゅうしょくだより ①

 嵐南学校給食共同調理場
 TEL (33) 8618
 FAX (33) 9031

嵐南共同調理場の給食ができるまで

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、3回洗います。

裁断(材料を切る)



材料を切ります。機械を使うことが多いですが、手切りできる食材は、包丁を使って一つ一つ丁寧にカットします。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)

安全・安心して、おいしく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!

配送



コンテナをトラックに積み込み、各学校に配送します。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量しながらもりつけます。

和え物



大きな釜でお汁やカレーを作ります。

揚げ物



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。



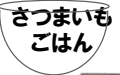
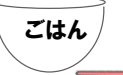
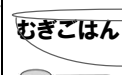
米にはどんな栄養があるの?

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**七分つき米**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 こんにゃくサラダ こうやどうふいりすぶた	今月の予定 2日 保内小なし 第四中なし 9日 月岡小なし 12日 旭小なし 13日 月岡小2年なし 30日 第四中なし	4 ほくほくポテトいため いかのかりんあげ	5 だいコーンサラダ さばのみそに	6 くきわかめのきんぴら いわしのかばやきふう おさつスティック	
	 ごはん		 ゆばいり すましじる	 ごはん	 きのこじる	 ごはん
						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いい歯の日・かみかみ献立
エネルギー	小 730 kcal 中 864 kcal		小 627 kcal 中 737 kcal	小 699 kcal 中 826 kcal	小 620 kcal 中 758 kcal	
たんぱく質	小 26.8 g 中 31 g		小 26.3 g 中 30.1 g	小 25.5 g 中 29.4 g	小 22.9 g 中 28.1 g	
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g		小 2 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 3.2 g 中 3.9 g	
あか	ぶたにく こうやどうふ ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう		いか ゆば なるとうふ ぎゅうにゅう	さば ツナ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	いわし くきわかめ さつまあげ あつあげ ぶたにく	
みどり	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン きゃべつ きゅうり ねぎ		ごぼう にんじん いんげん ねぎ ほししいたけ きぬさや	だいこん きゃべつ きゅうり とうもろこし まいたけ しめじ なめこ ねぎ にんじん こまつな	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく	
き	こめ ごま じゃがいも さとう あぶら		こめ じゃがいも ごま さとう あぶら	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま さとう さつまいも ごまあぶら あぶら	
9 こまつなのマヨサラダ レバーのケチャップあえ			10 ゆかりあえ ほっけのしおやき ゼリー	11 れんこんソテー パンブキンアンサンプルエッグ	12 きりぼしだいこんに ししゃもいそペフライ	13 なし ひじきとだいずのサラダ
 ごはん		 さつまいも ごはん	 コーンライス	 クリーム スープ	 ごはん	 むぎごはん
						
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		
エネルギー	小 731 kcal 中 862 kcal	小 615 kcal 中 731 kcal	小 583 kcal 中 839 kcal	小 679 kcal 中 819 kcal	小 676 kcal 中 849 kcal	
たんぱく質	小 28.2 g 中 33 g	小 28.4 g 中 33.1 g	小 17.6 g 中 28.2 g	小 24.9 g 中 29.6 g	小 20.2 g 中 25.1 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 3.6 g 中 4.3 g	小 2.9 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 3 g	小 3 g 中 3.8 g	
あか	ぶたレバー とりこ みそ ハム チーズ うちまめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ほっけ あぶらあげ とうふ とりこ かまぼこ ぎゅうにゅう	ベーコン とりこ なまクリーム パンブキンアンサンプルエッグ ㊟ぎゅうにゅう	ししゃも さつまあげ とりこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ひじき だいず ぶたにく ハム ぎゅうにゅう のむヨーグルト	
みどり	こまつな きゃべつ にんじん えのきだけ だいこん ねぎ しょうが	きゃべつ もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎ	とうもろこし こまつな エリンギ れんこん にんじん たまねぎ ブロッコリー マッシュルーム	きりぼしだいこん にんじん きゃべつ ほししいたけ こまつな ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム りんご きゅうり きゃべつ なし しょうが にんにく	
き	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	こめ さつまいも ゼリー	こめ あぶら じゃがいも ホワイトルウ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ おおむぎ さつまいも あぶら カレールウ 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。



2020年

11月 きゅうしよくだより ②

 嵐南学校給食共同調理場
 TEL (33) 8618
 FAX (33) 9031

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ます。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にも負けないぞ！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します

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にも負けないぞ！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	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 じる	18 ナムル ビビンバ(いため) りんご ごはん キムチチゲ	19 のりずあえ さけチーズフライ ごはん さといもの みそしる	20 しめじのごまよこし だしまきたまご ぶどうヨーグルト わかめ ごはん すきやき ふうに
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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 685 kcal 中 813 kcal	小 715 kcal 中 842 kcal	小 674 kcal 中 797 kcal	小 638 kcal 中 750 kcal	小 578 kcal 中 692 kcal
たんぱく質	小 28.7 g 中 33.7 g	小 30 g 中 34.9 g	小 29.6 g 中 34.3 g	小 25.7 g 中 29.4 g	小 24.3 g 中 29 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.5 g
あか	さばのしおこうじやき なっとう とりにく かまぼこ ひじき きゅうにゅう	ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ だいず みそ きゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	さけチーズフライ ツナ のり あぶらあげ みそ きゅうにゅう	わかめ だしまきたまご きゅうにく どうふ ヨーグルト
みどり	にんじん のさわな しそのみ たくあん たけのこ ほししいたけ きぬさや	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん はくさい えのきだけ ねぎ しょうが	ぜんまい たけのこ ほししいたけ ほうれんそう にんじん もやし はくさいキムチ にんにく しょうが りんご	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ えのきだけ	しめじ ほうれんそう きやべつ もやし にんじん はくさい ねぎ えのきだけ しゅんぎく
き	こめ ごま さといも	こめ くるまふ ごま さといも さとう あぶら さけかす	こめ おおむぎ あぶら さとう こめ ごまあぶら	こめ さといも ごま あぶら さとう	こめ ごま あぶら さとう
こんだて	23 勤労感謝の日 いつも ありがとう！	24 こんぶあえ カレーのねぎソース ごはん さんじょっこ じる	25 マカロニサラダ チリコンカーネ みかん むぎごはん コンソメ スープ	26 かいそうサラダ とりのからあげ プリン(乳卵不使用) ごはん たまご スープ	27 キャベツとツナのサラダ エビとポテトのチリソース ごはん みそワナン スープ
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
エネルギー	小 660 kcal 中 776 kcal	小 595 kcal 中 876 kcal	小 723 kcal 中 853 kcal	小 552 kcal 中 675 kcal	小 552 kcal 中 675 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.5 g	小 18.6 g 中 29.5 g	小 26.5 g 中 33 g	小 17.1 g 中 20.8 g	小 17.1 g 中 20.8 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.5 g 中 3 g
あか	カレー うちまめ ぶたにく こんぶ みそ きゅうにゅう	だいず ぶたにく ハム ベーコン ゆきやうにゅう	とりにく わかめ かまぼこ とうふ たまご きゅうにゅう	えび ツナ ぶたにく みそ	えび ツナ ぶたにく みそ
みどり	ねぎ きゅうり はくさい にんじん かぶ たくあん こまつな	たまねぎ にんじん きゅうり きやべつ とうもろこし しめじ しょうが にんにく みかん	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ こまつな しょうが にんにく	きやべつ きゅうり にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ にら しょうが にんにく	きやべつ きゅうり にんじん ほししいたけ もやし たまねぎ にら しょうが にんにく
き	こめ くるまふ あぶら さとう こめ じゃがいも ごまあぶら	こめ おおむぎ マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	こめ ごま あぶら ごまあぶら さとう プリン(乳卵不使用)	こめ じゃがいも あぶら さとう ワナン	こめ じゃがいも あぶら さとう ワナン
こんだて	30 こまつなのおかがあえ ぶたにくとまいたけのいためもの かためきレアチーズ ごはん もずく みそしる	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。 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				
エネルギー	小 631 kcal 中 751 kcal				
たんぱく質	小 28.9 g 中 34.1 g				
塩分	小 2.6 g 中 3 g				
あか	ぶたにく みそ ツナ かまぼこ もずく かつおぶし とうふ チーズ きゅうにゅう				
みどり	たまねぎ ピーマン まいたけ きやべつ にんじん たいこん えのきだけ こまつな ねぎ しょうが にんにく				
き	こめ さとう あぶら				

11月の三条産品

給食のお米が
新米になりました

★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。