



2020年

11月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

嵐南小学校調理場の給食ができるまで

嵐南小学校調理場では、嵐南学園 約1380食の給食を21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が紹介します。

身じたく・手洗い



ごみや髪の毛が入らないように、きちんと身じたくを整え、コロコロの粘着テープをかけた手をきれいに洗っています。

下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。ご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)



ぶどうは、一粒ずつハサミで切っています。

野菜は包丁だけでなく、機械も使って切ります。

調理(炊飯、煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなしゃもじでサラダを和えます。

大きな釜3~4台で、汁や煮物を作ります。

米6キロ19釜分のごはんを炊いています。

配送



大コンテナに、できた給食と、食器をのせて、5か所ある配膳室に運びます。41台の配膳車に移し給食当番さんに渡します。

配膳(もりつけ)



クラスごとに計量してもりつけます。

安全・安心で、おいしい給食をお届けするためにがんばっています。残さず食べてくださいね!

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、健康にい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、栄養豊富な**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



給食のお米が新米になりました!

	月	火	水	木	金	
こんだて	2	~11月の予定~		4	6	
	きりほしだいこんはぶたにくのなんばんやき	小学校 24日(火) 絵画展 振替休業日		ゆかりあえ しゃきしゃきそぼろどんぐり	くきわかめきんぴら しゃもいそペフライ	
	ごはん ほかさいなべ	中学校 12日(木) 給食なし		むぎごはん あきのみかくじる	ごはん カレー ワンタンじる	
	ドリンクタイム			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	中学のみチーズ
	エネルギー	小 651 kcal 中 773 kcal			小 606 kcal 中 719 kcal	小 562 kcal 中 713 kcal
こんだて	9	10	11	12	13	
	こんにゃくサラダ たらのごまだれかけ	なめたけあえ いかてりやき	ハムのマリネ ほうれんそうオムレツ	ごまあえ さけのみそマヨネーズやき	ひじきいりに とりにくのしおこうじあげ	
	ごはん とんじる	さつまいも ごはん	コーンライス はくさい クリームスープ	ごはん なめこの みそしる	ごはん さつまいも じる	
	ドリンクタイム	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 637 kcal 中 754 kcal	小 613 kcal 中 705 kcal	小 555 kcal 中 799 kcal	小 681 kcal 中 - kcal	小 678 kcal 中 816 kcal
こんだて	14	15	16	17	18	
	きゅうにゅうたら でんぶん、わかめ、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、いか、かまぼこ、ぶたにく、とうふ	たまご、ハム、とり、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	ぎゅうにゅう、さけ、みそ、とうふ、ぶたにく、あぶらあげ	とりにく、ひじき、だいず、ちくわ、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ、ヨーグルト	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	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	
	エネルギー	小 637 kcal 中 754 kcal	小 613 kcal 中 705 kcal	小 555 kcal 中 799 kcal	小 681 kcal 中 - kcal	小 678 kcal 中 816 kcal

*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。

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、おにぎりとお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、外国からの支援助食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事です。発酵食品は、腸内細菌を元気にし、免疫力を高めます。免疫力が高い人は、病気にかりにくく、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、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！

<p>納豆 なつとう</p> <p>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。</p>	<p>塩麹 しおこうじ</p> <p>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。</p>	<p>酒粕 さけかす</p> <p>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。</p>	<p>キムチ</p> <p>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。</p>	<p>きのこ・ヨーグルト</p> <p>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。</p>
---	---	--	--	--

		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	じゃこサラダ とりにくとくるまふのあげに	なつとうのごさいあえ さばしおこうじやき	ピピンパのぐ(ナムル) ピピンパのぐ(にいくため) えちごひめせり	のりずあえ さげのあまからだれ	だいこんサラダ きょうざ	
	ドリンクタイム	酒かす		塩麹・納豆	キムチ	食育の日・旬を食べよう	しいたけ(きのこ)・ヨーグルト
	エネルギー	小 711 kcal 中 839 kcal	小 658 kcal 中 786 kcal	小 633 kcal 中 752 kcal	小 612 kcal 中 724 kcal	小 561 kcal 中 701 kcal	
	たんぱく質	小 27.1 g 中 31.6 g	小 26.8 g 中 31.9 g	小 26.7 g 中 31 g	小 25.7 g 中 30.2 g	小 22 g 中 27 g	
	塩分	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3.7 g 中 4.5 g	
	あかみどり	ぎゅうにゅうとりにく、だす、ちりめんじゃこ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、さば、なつとう、ひじき、とりにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	ぎゅうにゅう、さけ、ツナ、のり、あぶらあげ、みそ	ヨーグルト、ぶたにく、なるど、ぶたにく、とりにく、だす、ツナ	
き	こめ、かたくり、くるまふ、あぶら、さとう、さいとも	こめ、さいとも	こめ、むぎ、あぶら、さとう、ごま、あぶら	こめ、あぶら、さとう、さいとも、かたくり、こ	ちゅうかめん、じゃがいも、あぶら、かたくり、さとう、こむぎ		
こんだて	23	勤労感謝の日 いつもありがとう!	うめじゃこサラダ だいちとむじきのチーズやき	こんぶあえ かれないのねぎソース ミルクゼリー	さつまいもサラダ さばのみそに	ひじきとチーズのサラダ みかん	
	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 - kcal 中 780 kcal	小 537 kcal 中 793 kcal	小 750 kcal 中 879 kcal	小 572 kcal 中 701 kcal		
	たんぱく質	小 - g 中 30.4 g	小 21.7 g 中 33 g	小 26.1 g 中 30.3 g	小 15.2 g 中 18.5 g		
	塩分	小 - g 中 3.3 g	小 2.3 g 中 3 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.4 g		
	あかみどり	ぎゅうにゅう、ひじき、だいち、ぶたにく、チーズ、ちりめんじゃこ、あつあげ、みそ	かれない、こんぶ、ぶたにく、うちまめ、みそ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、さば、みそ、ハム、とりにく、あつあげ	ぶたにく、ひじき、ハム、チーズ		
き	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら、さとう、くるまふ、じゃがいも、かたくり	こめ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、かたくり	こめ、むぎ、さつまいも、あぶら、さとう、かたくり、こむぎ			
こんだて	30	かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため	副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい)	~11月の予定~			
	ドリンクタイム	ぎゅうにゅう	主食(しゅしよく) 汁物(しるもの)	小学校 24日(火) 絵画展 振替休業日			
	エネルギー	小 628 kcal 中 741 kcal	小 630 kcal 中 823 kcal	中学校 12日(木) 給食なし			
	たんぱく質	小 25.9 g 中 29.7 g	小 26 g 中 34 g				
	塩分	小 2.6 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g				
	あかみどり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、こんぶ、のり、わかめ、ツナ、あぶらあげ、うちまめ	体を成長させるものになる食品				
き	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こむぎ、じゃがいも	体のちようしをとのえる食品					

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。三条嵐南学園では、11月25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。