

栄調理場の給食ができるまで

栄調理場では、栄地区の小中学校計4校、約910食の給食を11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。

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り手をきれいに洗ったりしています。

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)



野菜は包丁だけでなく、機械も使って切ります。

配送



各学校に配送します。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量してもりつけます。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなしゃもじで和えます。

グルタンを作っています。

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程度よいごはんの量は、**低学年:150g・中学年:180g・高学年:200g・中学生:220g** くらいです。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。

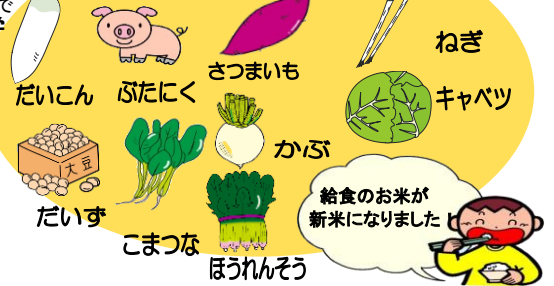
米にはどんな栄養があるの?

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



給食のお米が新米になりました!

	月	火	水	木	金
こんだて	2 のりナムル すぶた ごはん はるさめ スープ	3 文化の日	4 れんこんとこまつなのブテー ほっけのしおやき ぎつまいも ごはん みそけんちん じる	5 おからサラダ れんこんハンバーグ ごはん たまご わかめの スープ	6 ひじきとだいずのサラダ いかのかりんあげ ごはん だいこんの そぼろに
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	
エネルギー	小 659 kcal 中 780 kcal		小 591 kcal 中 705 kcal	小 675 kcal 中 798 kcal	小 677 kcal 中 803 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31 g		小 26 g 中 30.8 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 29.7 g 中 34.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g		小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あかみどり	ぶたにく、ハム、のり とりにく、とうふ、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ、たけのこ ピーマン、もやし、きゅうり、コーン こまつな、ねぎ、えのきたけ		ほっけ、ベーコン、とうふ とりにく、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、たまねぎ、れんこん こまつな、コーン、だいこん ごぼう、ねぎ、きぬさや	ぶたにく、おから、ハム とうふ、わかめ、たまご、ぎゅうにゅう たまねぎ、にんじん、れんこん たまねぎ、にんじん、れんこん キャベツ、きゅうり えのきたけ、たけのこ	いか、ひじき、だいず、とりにく あつあげ、ぶたにく、ヨーグルト こまつな、キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ いんげん、たけのこ
き	こめ、かたくりこ、じゃがいも あぶら、さとう、ごまあぶら		こめ、さつまいも あぶら	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら パンこ、ノンエッグマヨネーズ	こめ、さとう、あぶら かたくりこ
こんだて	9 くきわかめのきんぴら いわしのごまだれかけ おさつスティック ごはん かぶと なめこの みそしる	10 チーズサラダ とりにくのカレーりやき ごはん ミネスト ローネ	11 ごぼうサラダ ししゃものいそペフライ ミルクデザート ごはん はくさい なべ	12 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 うちまめの みそしる	13 ハムのマリネ ほうれんそうオムレツ りんご ごはん コーンライス あきのかおり シチュー
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 814 kcal	小 695 kcal 中 823 kcal	小 577 kcal 中 842 kcal	小 620 kcal 中 731 kcal	小 593 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 26.8 g 中 31.6 g	小 28.8 g 中 33.6 g	小 18.5 g 中 29.3 g	小 25.7 g 中 29.7 g	小 17.9 g 中 22 g
塩分	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あかみどり	いわし、ぶたにく、くきわかめ、とうふ あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう にんじん、もやし ごぼう、かぶ なめこ、ねぎ	とりにく、ハム、チーズ、だいず あさり、ベーコン、ぎゅうにゅう キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ、にんじん はくさい、セロリ、トマト	ししゃも、あおのり、とりにく、ぶたにく とうふ、中のみぎゅうにゅう ごぼう、にんじん、キャベツ こまつな、はくさい、ねぎ えのきたけ、きゅうり	ぶたにく、みそ、わかめ うちまめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう たまねぎ、ピーマン、まいたけ たけのこ、キャベツ、きゅうり、こまつな にんじん、コーン、だいこん、ねぎ	たまご、ハム、とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、チーズ コーン、たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、エリンギ ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご こめ、さとう、あぶら バター、さつまいも
き	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま ごまあぶら、さとう、さつまいも	こめ、さとう、あぶら マカロニ、じゃがいも、オリーブオイル	こめ、あぶら、ノンエッグマヨネーズ かたくりこ、デザート	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごまあぶら、さといも	

*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 なつとう
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。

キムチ
キムチはオ隣の国、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。

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。

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 なつとうのごさいあえ さばのしおこうじやき 	17 ヒビンバ(ナムル) ヒビンバ(にくいため) 	18 ごまさラダ ぶたにくとくるまふのあげに 	19 のりずあえ さげのみそづけやき 	20 フルーツのヨーグルトあえ コーンサラダ
ドリンクタイム	ぎょうにゅう		ぎょうにゅう		ぎょうにゅう
エネルギー	小 660 kcal 中 785 kcal	小 611 kcal 中 724 kcal	小 675 kcal 中 797 kcal	小 605 kcal 中 719 kcal	小 622 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 30.4 g 中 35.8 g	小 26.5 g 中 30.7 g	小 25.6 g 中 29.8 g	小 29.6 g 中 35 g	小 17.4 g 中 20.4 g
塩分	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.7 g
あか	さば、なつとう、ひじき とりにく、とうふ、ぎょうにゅう	ぶたにく、とりにく とうふ、みそ、ぎょうにゅう	ぶたにく、たいす、みそ あぶらあげ、ぎょうにゅう	さげ、みそ、のり、たいす、とりにく とうふ、あぶらあげ、ぎょうにゅう	ぶたにく、ハム ヨーグルト
みどり	にんじん、こまつな、のざわな しそ、たくあん、たけのこ えのきたけ、きぬさや	ぜんまい、たけのこ、ほうれんそう もやし、にんじん、きりぼしだいこん はくさい、ねぎ、にら、えのきたけ、キムチ	にんじん、きゅうり、キャベツ コーン、だいこん、はくさい ねぎ、ぶなしめじ	にんじん、キャベツ こまつな、だいこん、ごぼう ねぎ、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり コーン、みかん、パイン、もも、りんご
き	こめ、ごま さいとも	こめ、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	こめ、かたくりこ、くるまふ あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	こめ、さいとも	こめ、おむぎ さつまいも、さとう、あぶら
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(くにいなめさひ)」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 ひじきのごもくに かますのさいぎょうやき 	25 なめたけあえ さいともコロック チーズ ゆかりごはん おやこに 	26 はるさめサラダ ぎょうざ 	27 ブロッコリーのこんぶあえ とりにくとれんごんのあますあん
ドリンクタイム	ぎょうにゅう	中のみぎょうにゅう	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう	
エネルギー	小 637 kcal 中 754 kcal	小 556 kcal 中 813 kcal	小 673 kcal 中 805 kcal	小 621 kcal 中 733 kcal	
たんぱく質	小 29.4 g 中 34.2 g	小 21.8 g 中 32.7 g	小 24.8 g 中 28.8 g	小 24.8 g 中 30.9 g	
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.9 g 中 3.7 g	小 1.8 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.6 g	
あか	かます、みそ、ひじき、たいす、とりにく あぶらあげ、ぶたにく、ぎょうにゅう	とりにく、たまご チーズ、中のみぎょうにゅう	ぶたにく、とりにく、ハム あつあげ、ぎょうにゅう	とりにく、たいす、こんぶ とうふ、ジョア	
みどり	にんじん、いんげん、だいこん こまつな、ねぎ えのきたけ	たまねぎ、にんじん、こまつな キャベツ、もやし、えのきたけ ぶなしめじ、はくさい、しそ	もやし、きゅうり、コーン だいこん、たまねぎ、にんじん たけのこ、にら、きくらげ	れんこん、えだまめ、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん なめこ、はくさい、えのきたけ、ねぎ	
き	こめ、あぶら、さとう くるまふ、じゃがいも	こめ、あぶら、さいとも さとう、パンこ、こむぎこ	こめ、さとう、ごまあぶら ごま、あぶら、かたくりこ	こめ、かたくりこ あぶら、さとう	
こんだて	30 わかめのツナあえ きんぴらどんのぐ 	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) 	~11月の予定~		
ドリンクタイム	ぎょうにゅう	ドリンクタイム	2日(月) 栄北小なし 5日(木) 栄中央小2年なし 17日(火) 大面小5年なし 19日(木)・20日(金) 大面小6年なし 27日(金) 栄中央小なし		
エネルギー	小 627 kcal 中 747 kcal	小基準630kcal / 中823kcal			
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.1 g	小基準26.0g / 中34.0g			
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満			
あか	ぶたにく、ツナ、わかめ、とうふ みそ、あぶらあげ、ぎょうにゅう	体を成長させるものになる食品			
みどり	にんじん、ごぼう、たけのこ、まいたけ いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン だいこん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ	体のちようしをととのえる食品			
き	こめ、おむぎ ごまあぶら、さとう	体をうごかすエネルギーのものになる食品			

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。
「さんじょつこ汁」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。

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。