

下田調理場の給食ができるまで

下田調理場では、下田地区の小中学校計6校、約710食の給食を10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・中学生:180g・高学年:200g**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



	月	火	水	木	金
こんだて	2 たくあんあえ さけのもみじやき ごはん すましじる	4 ひじきのごもくに とりこくのからあげ おさつステック ごはん かぼちゃのみそしる	5 だいこんサラダ 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	6 きわわかめのきんぴら いわしのごまだれかけ ミニフィッシュ ごはん あつあげとだいこんのちゅうかに	
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	
エネルギー	小 647 kcal 中 - kcal	小 641 kcal 中 771 kcal	小 700 kcal 中 846 kcal	小 642 kcal 中 788 kcal	
たんぱく質	小 27.4 g 中 - g	小 21.2 g 中 24.8 g	小 27.1 g 中 31.3 g	小 29.3 g 中 35.5 g	
塩分	小 2.2 g 中 - g	小 2.6 g 中 3.0 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g	
あかみどり	きゅうにゅう さけ わかめ かまぼこ とうふ にんじん コーン キャベツ きゅうり たくあん ねぎ しめじ こまつな	きゅうにゅう とりこ ひじき だいず ぶたにく あぶらあげ みそ にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ こまつな	きゅうにゅう とりこ だいず ハム さけ みそ ぶたにく だいこん きゅうり コーン はくさい ねぎ ぶなしめじ	いわし ぶたにく さつまあげ きわわかめ あつあげ うずらのたまご ミニフィッシュ もやし にんじん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	
き	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ あぶら さとう かたくりに	こめ むぎ あぶら さとう さといも	こめ かたくりに ごま あぶら さとう ごまあぶら	
こんだて	9 ゆかりづけ ほっけのしおやき なし さつまいも けんちんじる	10 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 うちまめいりみそしる	11 ハムのマリネ 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	12 きりぼしだいこんに ししゃものいそペフライ ごはん はくさいなべ	13 みかん ひじきとチーズのサラダ むぎごはん もりめのきのかレー
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 592 kcal 中 - kcal	小 681 kcal 中 797 kcal	小 573 kcal 中 793 kcal	小 613 kcal 中 739 kcal	小 702 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 - g	小 28.2 g 中 31.4 g	小 14.7 g 中 23.1 g	小 24.7 g 中 29.1 g	小 20.0 g 中 21.9 g
塩分	小 2.5 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 3.3 g 中 3.6 g
あかみどり	きゅうにゅう ほっけ あぶらあげ とうふ、とりこ キャベツ きゅうり もやし にんじん ゆかり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ なし	きゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ あぶらあげ うちまめ だいずペースト みそ たまねぎ ピーマン まいたけ こまつな キャベツ にんじん えのき だいこん ねぎ	きゅうにゅう たまご ハム ベーコン なまクリーム チーズ コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん はくさい たまねぎ ぶなしめじ パセリ	きゅうにゅう ししゃも あおのり さつまあげ かまぼこ とうふ きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん はくさい えのき ねぎ	のむヨーグルト ぶたにく ひじき ハム チーズ にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム りんごピューレ キャベツ にんじん みかん こめ むぎ さつまいも かレールウ あぶら さとう
き	こめ さつまいも	こめ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりに ごま	こめ じゃがいも さとう あぶら パター ホワイトルウ	こめ パンこ こむぎ 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 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。	きのこ・ヨーグルト きの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 なつとうのごさいあえ さばのしおこうじやき 	17 ナムル ビビンバのぐ 	18 ごまサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ルルクチュアルト 	19 のりずあえ サケフライ 	20 しめじのごまよこし ぶたにくのなんばんやき ぶどうヨーグルト 	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう					
エネルギー	小 621 kcal 中 738 kcal	小 685 kcal 中 738 kcal	小 682 kcal 中 804 kcal	小 599 kcal 中 716 kcal	小 606 kcal 中 716 kcal	
たんぱく質	小 28.3 g 中 33.7 g	小 28.9 g 中 33.7 g	小 29.7 g 中 34.6 g	小 26.9 g 中 31.5 g	小 27.8 g 中 34.5 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.0 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.7 g	
あか	ぎゅうにゅう さば なつとう ひじき とりにく かまぼこ どうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう サケ ツナ のり みそ	ぶたにく かつおぶし どうふ ヨーグルト	
みどり	にんじん こまつな のざわな しそのみ たくあん しいたけ きぬさや	ぜんまい たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし にんじん はくさい いら ねぎ えのき キムチ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいたいこん はくさい えのき ねぎ	にんじん もやし ほうれんそう きゅうり コーン だいたいこん ねぎ えのき	ぶなしめじ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい ねぎ まいたけ しゅんぎく	
き	こめ さといも ごま	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ ふ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さといも	こめ あぶら さとう ごま	
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 カレイのねぎソース 	25 おかかあえ いかのてりやき 小のみミルクゼリー 	26 かいそうサラダ チリコンカーネ 	27 もやしのちゅうかあえ ぼうぎょうざ チーズ 	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう					
エネルギー	小 659 kcal 中 786 kcal	小 611 kcal 中 712 kcal	小 717 kcal 中 884 kcal	小 570 kcal 中 715 kcal		
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.7 g	小 27.7 g 中 31.5 g	小 24.9 g 中 29.8 g	小 19.8 g 中 26.1 g		
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g		
あか	ぎゅうにゅう カレイ こんぶ ぶたにく うちまめ だいたいペースト みそ ねぎ はくさい かぶ きゅうり にんじん たくあん こまつな	中のみぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく どうふ みそ ゆかり こまつな もやし にんじん だいたいこん ねぎ ぶなしめじ ごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ かいそう わかめ かまぼこ ベーコン たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶなしめじ	ぶたにく ハム なた チーズ キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ ねぎ しいたけ		
みどり	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ふ ごま	こめ さつまいも	こめ むぎ ハヤシルウ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ちゅうかめん こむぎこ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら カールウ かたくりこ じゃがいも		
き	こめ かつくりこ さとう ごま あぶら ワンタン					
こんだて	30 こんにゃくサラダ こうやどうふのすぶた 	~11月の予定~ 2日(月) 下田中給食なし 5日(木) 笹岡小6年給食なし 9日(月) 飯田小給食なし・下田中給食なし 10日(火) 森町小給食試食会 12日(木) 笹岡小1・2年給食なし 13日(金) 笹岡小4年給食なし・森町小4年給食なし 16日(月) 大浦小5年給食なし 17日(火) 下田中給食なし 24日(火) 森町小給食なし 30日(月) 大浦小6年給食なし			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					
エネルギー	小 624 kcal 中 753 kcal					
たんぱく質	小 21.2 g 中 25.0 g					
塩分	小 3.0 g 中 3.4 g					
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なた わかめ こうやどうふ					
みどり	ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし いら ねぎ しいたけ					
き	こめ かつくりこ さとう ごま あぶら ワンタン					

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。