

裏館調理場の給食ができるまで

裏館調理場では、小中学校計6校、約1,260食の給食を17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。



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！

下処理(下ごしらえ)



ぶどうは、一粒ずつハサミで切ってから洗います。

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。



専用の揚げ物機で揚げます。

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、食感や食味の幅が広がり、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 のりナッツあえ カマスのさいきょうやき ごはん いもにじる	3 文化の日	4 だいこんサラダ さんしょくそぼろどんのぐ むぎごはん あきの みかくじる	5 くわかめのみんぴら いわしのごまだれかけ ごはん あつあげの みそしる	6 もやしのちゅうがあえ ぎょうざ ゆでちゅうか カレーラーメン めん ふうスープ
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 581 kcal 中 685 kcal		小 694 kcal 中 831 kcal	小 679 kcal 中 808 kcal	小 598 kcal 中 772 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.8 g		小 27.3 g 中 31.7 g	小 26.4 g 中 31 g	小 22.3 g 中 28.6 g
塩分	小 1.1 g 中 1.3 g		小 2.2 g 中 2.6 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 3.3 g 中 3.9 g
あかみどり	かます ぶたにく なまあげ のり ぎゅうにゅう こまつな キャベツ にんじん ねぎ こんにやく		ぶたにく とりく だいず たまご かまぼこ さけ みそ ぎゅうにゅう だいこん にんじん えだまめ しょうが こまつな はくさい しめじ ねぎ	いわし ぶたにく くわかめ なまあげ だいず みそ ぎゅうにゅう にんじん ごぼう こんにやく だいこん こまつな えのきたけ	ぶたにく なたと ぎょうざ ハム チーズ たまねぎ にんじん しょうが にんにく メンマ ほうれんそう ねぎ もやし きゅうり
き	ごはん アーモンド さとも あぶら さとう		むぎごはん あぶら さとう さとも	ごはん ごま さとう あぶら かたくり ごまあぶら	ゆでちゅうか じゃがいも あぶら カレールウ かたくり はるさめ さとう ごまあぶら
こんだて	9 こまつなのごまねえあえ 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	10 ゆかりづけ ほっけのしおやき さつまいも けんちんじる ごはん	11 ハムマリネ ほうれんそうオムレツ ミルクゼリー チキンライス にくたんご スープ	12 きりぼしだいごんに ししゃものいそべフライ ごはん はくさいなべ	13 りんご ひじきいりサラダ 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	小なし・中のみぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 647 kcal 中 761 kcal	小 538 kcal 中 643 kcal	小 550 kcal 中 815 kcal	小 645 kcal 中 759 kcal	小 554 kcal 中 684 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28.6 g	小 24 g 中 28.3 g	小 17.9 g 中 28.7 g	小 26.6 g 中 30.3 g	小 15.6 g 中 18.8 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.9 g 中 3.9 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.8 g
あかみどり	ぶたにく ハム チーズ あぶらあげ うちまめ みそ ぎゅうにゅう	ほっけ なまあげ とりく ぎゅうにゅう	オムレツ とりく ハム ミートボール ぎゅうにゅう	ししゃも さつまあげ ぶたにく かまぼこ やきどうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ひじき ツナ
き	たまねぎ ピーマン まいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん はくさい ねぎ	キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ブロッコリー ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん エリンギ	きりぼしだいごんに にんじん こんにやく しいたけ さやいんげん はくさい えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご むぎごはん 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。

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 なつどう 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 なつどうのごさいあえ さほのおこうじやき 	17 じゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに 	18 ナムル ヒピンハのぐ 	19 のりずあえ さげフライ 	20 しめじのおひたし ぶたにくのなんばんやき ヨーグルト 	
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 668 kcal 中 791 kcal	小 691 kcal 中 814 kcal	小 588 kcal 中 700 kcal	小 622 kcal 中 741 kcal	小 567 kcal 中 687 kcal	
たんぱく質	小 27.6 g 中 32.5 g	小 28.7 g 中 33.5 g	小 26.2 g 中 30.5 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 21.9 g 中 26.3 g	
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	
あか	さば なつどう ひじき とりにく とうふ かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	さげ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かつおぶし やきどろふ ぎゅうにゅう ヨーグルト	
みどり	にんじん こまつな のぎわな しそのみ たくあん さといも こんにやく しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん はくさい こんにやく ねぎ えのきたけ	ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ はくさい いら ねぎ えのきたけ こんにやく	こまつな キャベツ もやし とうもろこし にんじん だいこん こんにやく ねぎ こんにやく	しめじ ほうれんそう キャベツ もやし はくさい にんじん ねぎ まいたけ こまつな こんにやく	
き	ごはん さといも	ごはん かつたりこ くるまふ あぶら さとう さといも	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう さといも	ごはん 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 カレイのねぎソース 	25 かいそうサラダ とりのからあげ プリン 	26 きりぼしのカミカミあえ あつあげのブルコギふ 	27 のおヨーグルト ダブルポテトサラダ いかのカレーてりやき 	
ドリンクタイム	ぎゅうにゅう		小なし・中のみぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
エネルギー	小 635 kcal 中 754 kcal	小 638 kcal 中 925 kcal	小 633 kcal 中 746 kcal	小 675 kcal 中 800 kcal		
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.9 g	小 18.8 g 中 30.2 g	小 27.8 g 中 32.1 g	小 26.6 g 中 31.1 g		
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g		
あか	カレイ こんぶ ぶたにく うちまめ だいず みそ ぎゅうにゅう	とりにく かいそうミックス ツナ ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ いら きりぼしだいこん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム とうもろこし	ぶたにく なまあげ かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	いか ハム ぶたにく とうふ のむヨーグルト	
みどり	はくさい かぶ しょうが ねぎ きゅうり にんじん たくあん こまつな	ごはん かつたりこ さとう ごまあぶら くるまふ じゃがいも あぶら	ごはん かつたりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ホワイトルク デザート	ごはん あぶら さとう かつたりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さつまいも じゃがいも あぶら さとう かつたりこ ノンエッグマヨネーズ	
き	ごはん さといも	ごはん かつたりこ さとう ごまあぶら くるまふ じゃがいも あぶら	ごはん かつたりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう かつたりこ ごまあぶら じゃがいも	ごはん さつまいも じゃがいも あぶら さとう かつたりこ ノンエッグマヨネーズ	
こんだて	30 こんにやくサラダ ごうやどうふのすぶた 	基準 副菜(ぶくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 汁物(しるもの) 	~11月の予定~ 2日(月) 第三中3年なし 5日(木) 上林小6年なし 須頃小6年なし 6日(金) 上林小6年なし 大島小1・2年なし 須頃小1・2年なし 12日(木) 上林小4年なし 19日(木) 上林小5年なし 20日(金) 上林小5年なし 27日(金) 上林小5・6年なし 30日(月) 裏館小なし		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	小 651 kcal 中 767 kcal	小基準630kcal / 中823kcal				
たんぱく質	小 24.3 g 中 27.8 g	小基準26.0g / 中34.0g				
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小基準2g未満 / 中2.5g未満				
あか	ぶたにく ごうやどうふ ハム わかめ かまぼこ ぎゅうにゅう	体を成長させるものになる食品				
みどり	にんじん たまねぎ ビーマン たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし ねぎ こんにやく キャベツ だいこん こまつな	体のちようしをとのえる食品				
き	ごはん かつたりこ あぶら さとう ごまあぶら	体をうごかすエネルギーのもとになる食品				

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。