

_{令和5年度} 11月 きゅうしょくだより ①



ノ木戸小学校調理場 TEL (33) 7253 FAX (33) 7263

ーノ木戸小学校調理場では、約1,000食の給食を16人の調理員が作っています。 毎日の給食がどのように作られているのか紹介します!





給食にごみや髪の毛が入らないよう、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。



注文した量が届いているか、温度は適切かどうか確認



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、水を かえて3回洗います。



素材の食感を残しつつ、 子どもたちが 食べやすい大きさに切りそろえます。

配缶(もりつけ)



ノ木戸小調理 場では、ごはんも 炊いています。1 日分で約90kgの お米を使います。 米と水が入った 「かま」の重さ は、1つ20kg以 上もあります!



陽げる、和えるなど) 調理(煮る、 焼く、 注







おいしい給食、めしあがれ!

は缶の洗浄、消毒



洗浄機で洗浄後、熱風で消毒をします。

凭渣処理



食べ残しを学校別・料理別に計量して 今後の献立作成等にいかします。

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



副菜(ふくさい)

Z h だ τ

エネルギ

たんぱく質

塩分

あか

みどり

き

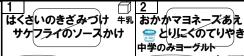
20日(月) 「キラッと新潟米☆地場もん献立」

11月は「新潟県教育月間」です。給食では、地場食材の魅力を 学ぶため、新米と県産食材のおいしさをギュッと詰め込んだ「**キ** ラッと新潟米☆地場もん献立」を県内全小中学校で実施します。

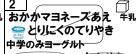
三条市では、主食の三条産コシヒカリの「ごはん(新米.★)」を 中心に、主菜は、旬の魚"鮭"を使った「鮭の甘辛ソース」、副 菜は、三条産のほうれんそうを使った「ごまおひたし」、そして 汁物は、三条特産の車数やだいった、かぶ、ねぎを使った「三条 地場もみ汁」と、三条の地場食材をふんだんに使った献立を実施 します!

新米のごはんをおいしく食べられるように工夫しましたので、 楽しみにしていてください!

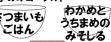
ご家庭でもぜひ、ごはん食の良さに ついて考えてみませんか?













牛乳



基準



主菜(しゅさい)

小 590 kcal 小 635 kcal 中 700 kcal 小 586 kcal 中 763 kcal 中 847 kcal 小 22.9 g 中 29.5 g 小 2.8 g 中 3.5 g 中 27 g 中 3.1 g /∫\ 23.2 g /∫\ 20.6~31.8 g 2.5 27 g サケ こんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし うちまめ わかめ 体を成長させるもとになる食品 みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト

はくさい きゅうり にんじん たくあん にんじん こまつな キャベツ とうもろこし もやし たまねぎ にら しいたけ しょうが だいこん たまねぎ しめじ ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう

ごはん さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ

体のちょうしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品

z h だ て

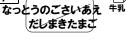
エネルギー

たんぱく質

去

6 牛到. ひじきのサラダ ドライカレ-*むぎごはんにのせてたべよ



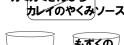


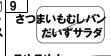


ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ

8 #乳 カミカミきんぴら

Ξŧ









もずくの みそトック ごはん むぎごはん ごはん みそしる スープ 「いい歯」の日献立 kcal 中 769 kcal g 中 29.6 g g 中 2.5 g 中 603 kcal 中 714 25.1 g 中 29.7 2.1 g 中 2.4 小 629 kcal 中 小 26.5 g 中 小 2.3 g 中 704 kcal /\\ ----小____ <u>/</u>\ 836 kcal 593 kcal 651 kcal 675 kcal 739 kcal 24.8 g 中 28.8 g 2.4 g 中 2.9 g 25.8 g 30.6 g /]\ /]\

塩分 ぶたにく だいず ひじき ツナ とうふ あか ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん しょうが にんにく みどり マト きゅうり キャベツ ほうれんそう かぶ えのきたけ

たまご ひじき なっとう とりにく なまあげ ぎゅうにゅう こんじん もやし だいこん たくあん のざわなづけ たまねぎ かぶ こまつな たけのこ しいたけ しょうが

小

/]\ カレイ ぶたにく もずく なまあげ みそ ぎゅうにゅう しょうが ごぼう きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ

ごはん あぶら さとう ごまあぶら

中中 28.4 g 34.6 g /J\ g ぶたにく とうふ だいず ツナ とうにゅう ぎゅうにゅう はくさい こまつな ねぎ まいたけ

いか ハム ぶたにく みそ ぎゅうにゅう ねぎ にんじん こまつな もやし たまねき チンゲンサイ きくらげ にんにく

こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん こめこめん あぶら さとう さつまいも ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら ごま トック

★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。



むぎごはん あぶら カレールウ さとう

こ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。

11月 きゅうしょくだより

ーノ木戸小学校調理場 TEL(33)7253 FAX(33)7263

白菜の代わり

にキャベツで

± OK !

こはんが進む!おすすめ 総食しシビ

大豆を、人参、ごぼう、干 ししいたけ、昆布などと一緒 に煮た常備菜です。



★材料(4人分)

鯖切り身・・・4切れ 塩・・・・・・少々

みそ・・・・・小さじ1と1/2 しょうゆ・・・小さじ1 酒・・・・・・小さじ1 みりん・・・・小さじ1/2

砂糖・・・・小さじ1と1/2 水・・・・・大さじ1と1/3 片栗粉・・・・少々



を 相干しを入れた梅みそもおすすめ!!

①鯖に塩を軽くふり、焼く。 ②調味料を煮立たせ、片栗粉 でとろみをつける。 ③①の上に②をかける。

白菜漬け



★材料(2人分)

白菜・・・・・100g にんじん・・・・2cm きゅうり・・・・1本

たくあん・・・2切れ 塩昆布・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・少々 白ごま・・・・・かさじ1

①白菜は、1cm幅の短冊切り、にんじんときゅうりはせん切りにし、さっとゆで、冷ましておく。 ②たくあんをせん切りにする。 ③ボウルに材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

のどいてみよう 世界の給食 第5回 ドイツのスクールランチ

ヨーロッパに位置するドイツ。ベルリンの 壁は有名ですね。バッハなど有名音楽家の出 身地としても知られています。ドイツの子ど またちはどんな絵合を含べているのかな



ドイツでは、小学校低学年はお昼に学校が終わるので、昼食は帰って食べるそうです。高学年になると、お弁当や通学途中で購入したパンを食べたり、カフェテリアを利用したりします。主食はほとんどがパンで、ウインナーとジャガイモ料理をよく食べるそうです。





*まあぶら さつまいも

ラーゆ