



一ノ木戸小調理場の給食ができるまで

一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！

身支度・手洗い



給食にこみや髪の毛が入らないよう、きちんと身拭きを整え、ココロの粘着テープをかけた手をきれいに洗っています。

検品



注文した量が届いているか、温度は適切かどうか確認します。

下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。こ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。

裁断(材料を切る)



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)



クラスごとに計量して盛り分けます。

一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！

炊飯



調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなおなべ3つでお汁やカレーを作ります。



揚げ物の調理

給食時間



おいしい給食、めしあがれ！

食器・食缶の洗浄、消毒



洗浄機で洗浄後、熱風で消毒をします。

残渣処理



食べ残しを学校別・調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ばっています。残さず食べてください！

	月	火	水	木	金
こんだて エネルギー 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、三条特産の車麩やだいこん、かぶ、ねぎを使った「三条地場もん汁」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、楽しみにしてください！ ご家庭でもぜひ、ごはんの良さについて考えてみませんか？ 	1 はくさいのきざみつけ 牛乳 サクフライのソースかけ ごはん ごもくみそスープ 小 590 kcal 中 700 kcal 小 23.2 g 中 27 g 小 2.7 g 中 3.1 g サケ ごんぶ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	2 おかまヨネーズあえ 牛乳 とりにくのてりやき 中学のみヨーグルト ごはん さつまいも わかめと うちまめのみそしる 小 586 kcal 中 763 kcal 小 22.9 g 中 29.5 g 小 2.8 g 中 3.5 g とりにく かつおぶし うちまめ わかめ みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) 小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6-31.8 g 中 27.6-42.4 g 小 2 g 中 2.5 g 体を成長させるものになる食品 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	
	6 ひじきのサラダ 牛乳 ドライカレー *むぎごはんにのせてたべよう むぎごはん ほうれんそうの スープ 小 593 kcal 中 704 kcal 小 24.8 g 中 28.8 g 小 2.4 g 中 2.9 g ぶたにく だいず ひじき ツナ とうふ ぎゅうにゅう	7 なつとうのごさいあえ 牛乳 だしまきたまご ごはん かぶの そぼろに 小 651 kcal 中 769 kcal 小 25.8 g 中 29.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g たまご ひじき なつとう とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	8 カミカミきんぴら 牛乳 カレーのやくみソース ごはん もずくの みそしる 小 603 kcal 中 714 kcal 小 25.1 g 中 29.7 g 小 2.1 g 中 2.4 g カレイ ぶたにく もずく なまあげ みそ ぎゅうにゅう	9 さつまいもむしパン 牛乳 だいずサラダ ごはん こめこめん すきやきふう じる 小 675 kcal 中 836 kcal 小 28.4 g 中 34.6 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぶたにく とうふ だいず ツナ とりにゅう ぎゅうにゅう	
	こんだて エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	10 ごまつナムル 牛乳 いかのねぎしおあげ ごはん みそトック スープ 小 629 kcal 中 739 kcal 小 26.5 g 中 30.6 g 小 2.3 g 中 2.9 g いか ハム ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	「いい歯」の日献立 小 603 kcal 中 714 kcal 小 25.1 g 中 29.7 g 小 2.1 g 中 2.4 g しょうが ごぼう きりほしだいこん 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 かたくりこ	小 629 kcal 中 739 kcal 小 26.5 g 中 30.6 g 小 2.3 g 中 2.9 g ねぎ にんじん ごまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんにく ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら ごま トック	
	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。			

★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。



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

②

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

ごはんが進む! おすすめ給食レシピ

郷土料理紹介 「五目煮豆」

大豆を、人参、ごぼう、干しいたけ、昆布などと一緒
に煮た常備菜です。

鯖のみそだれかけ

★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

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。

梅干しを入れた梅みそもおすすめ!!

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・・・・・・小さじ1

白菜の代わりにキャベツでもOK!

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、さつとゆで、冷ましておく。
②たくあんをせん切りにする。
③ポウルに材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

のぞいてみよう 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。パッハなど有名音楽家の出身地としても知られています。ドイツの子供たちはどんな給食を食べているのかな。

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。

(そうだったのか! 給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレール社 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	13 さつまいものさっぱりサラダ マーボーどんぐ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん やさいスープ	14 ひじきのいりに さばのみそだれかけ ごはん なめこのみそしる	15 のりずあえ ヤンニョムチキン ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	16 パンパンジーサラダ シューマイ わかめごはん しろみさかなのみそなべ	17 りんご コールスローサラダ むぎごはん だいたいりボーカカレー
エネルギー	小 590 kcal 中 703 kcal	小 631 kcal 中 746 kcal	小 629 kcal 中 738 kcal	小 603 kcal 中 738 kcal	小 633 kcal 中 753 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.3 g	小 24.3 g 中 27.8 g	小 26.4 g 中 30.3 g	小 26.3 g 中 32 g	小 22.6 g 中 26.1 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぶたにく どうふ みそ ツナ かまぼこ ぎゅうにゅう	さば みそ ひじき とりにく どうふ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ のり あさり どうふ ぎゅうにゅう	わかめ シューマイ とりにく メルルーサ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい ギューにゅう
みどり	もやし たまねぎ にんじん たらねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり はくさい こまつな	しょうが にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ	もやし きゅうり にんじん はくさい みずすい こんにやく しめじ ねぎ しょうが にんにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ とうもろこし
き	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも オリブゆ	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごはん かたくりこ こめ あぶら みずあめ さとう ごま じゃがいも	ごはん こむぎご ごま さとう ごまあぶら	むぎごはん じゃがいも あぶら カレール ごまあぶら
こんだて	20 ごまおひたし サケのあまからソース ごはん さんじょう じぼもんじる キラッと新潟米☆地場もん献立	21 こまつなとれんごんのソテー ツチのマヨネーズあえ *パンにはさんでたべよう せわれ さんじょうごむぎいり コッペパン ミネストローネ	22 キャベツのしおこんぶサラダ ぶたにくのキムチいため おさつステック ごはん はるさめスープ	23 🌟 勤労感謝の日 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。 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、世界中から注目を集めています。 給食でも「和食の日献立」を提供します。主食、主菜、副菜、汁もの がそろった栄養バランスのよい和食給食を味わいましょう。	24 きんぴらだいたいふうみ かますのしょうがやき ごはん さいとものこじる 和食の日献立
エネルギー	小 603 kcal 中 718 kcal	小 576 kcal 中 710 kcal	小 596 kcal 中 702 kcal	小 606 kcal 中 718 kcal	
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.8 g	小 23.9 g 中 28.3 g	小 24.9 g 中 28.6 g	小 29.1 g 中 34.1 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.8 g 中 2 g	
あか	サケ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ツナ ハム ベーコン ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく こんぶ ぎゅうにゅう	カマス だいたい ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	ほうれんそう しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん かぶ ねぎ	たまねぎ きゅうり れんこん もやし こまつな エリンギ キャベツ にんじん セロリ プロقوقリー トマト	たまねぎ もやし たら しょうが にんにく はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんじん だいこん きくらげ こまつな ごはん ごまあぶら かたくりこ オリブゆ はるさめ デザート	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな しょうが	
き	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま くるまふ さつまいも	こむぎパン ノンエッグマヨネーズ あぶら かたくりこ じゃがいも マカロニ オリブゆ	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ごはん あぶら さとう さいとも	
こんだて	27 もやしのピリからいため れんこんパンバーグおろしソース レアチーズデザート ごはん かぶのスープ	28 かいそうサラダ しろみさかなのかばやきふう ごはん さつまいものみそしる	29 かふうあえ あつあげのみそいため ごはん たまごいりちゅうがコーンスープ	30 ゆかりつけ とりにくとれんごんのあますあん ごはん ゆばいりすましじる	11月の三条産品 さつまいも だいこん こまつな ほうれんそう かぶ ねぎ
エネルギー	小 616 kcal 中 712 kcal	小 599 kcal 中 709 kcal	小 596 kcal 中 704 kcal	小 630 kcal 中 745 kcal	
たんぱく質	小 23.5 g 中 27 g	小 25.1 g 中 29.1 g	小 23.2 g 中 26.2 g	小 25.3 g 中 29.2 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 1.9 g	
あか	パンバーグ どうふ かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	ホキ かいそうミックス かまぼこ みそ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	なまあげ ぶたにく みそ たまご ぎゅうにゅう	とりにく ゆば かまぼこ どうふ ぎゅうにゅう	
みどり	れんこん だいこん もやし たまねぎ にんじん ピーマン しょうが かぶ えのきたけ こまつな	キャベツ しょうが こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ	たまねぎ あかピーマン しいたけ たけのこ さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし こまつな	しょうが れんこん さやいんげん キャベツ だいこん にんじん あかしお ねぎ こんにやく しいたけ こまつな	
き	ごはん さとう かたくりこ あぶら デザート	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ラー油	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう	

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 → 学校給食** からご覧になります。