



大崎学園調理場の給食ができるまで

大崎学園調理場では、約860食の給食を15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



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。

給食時間



おいしい給食めしあがれ!

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)



安全第一! 中心温度を確認しながら、作ります。

食器・食缶の洗浄、消毒



洗浄機で洗浄後、熱湯で消毒をします。

残渣処理



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ばっています。残さず食べてくださいね!



~11月の予定~

13日(月) 4の3 なし
20日(月) 4の1・2 なし



	月	火	水	木	金	
こんだて	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、三条特産の車麩やキャベツ、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? 		1 りんご かいそうサラダ むぎごはん まめなキーマカレー	2 ゆかりあえ ぶたとれんごんのあますあえ ごはん こもくみそスープ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	
	エネルギー	前期 698 kcal 後期 793 kcal	前期 636 kcal 後期 752 kcal	前期 635 kcal 後期 847 kcal		
	たんぱく質	前期 25.1 g 後期 27.8 g	前期 25.9 g 後期 29.7 g	前期 20.6-31.8 g 後期 27.6-42.4 g		
	塩分	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.5 g		
	あか	ぎゅうにゅう ぶたひきく たいず かいそう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ なたと みそ	体を成長させるものになる食品		
みどり	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく キャベツ コーン りんご	れんこん えだまめ キャベツ ほうれんそう たまねぎ こまつな にんじん メンマ ねぎ しいたけ	体のちよしよとどのえる食品			
き	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ かたくりこ 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			
こんだて	6 こまつなのおかまヨアえ れんこんハンバーグオニオンソース ごはん なめこのみそしる	7 りっちゃんのげんきサラダ ししゃもフライ さつまいもごはん せんべいじる	8 きりほしたいこんのキムチいため いかのかりんあげ さつまいもスティック ごはん もずくのちゅうかスープ	9 ぶたにくとあつあげのカレーいため さばのごまだれ ごはん おやこじる	10 れんこんのみそマヨあえ だいがくいも こめこめん すきやきうどんじる	
	エネルギー	前期 644 kcal 後期 758 kcal	前期 609 kcal 後期 736 kcal	前期 625 kcal 後期 728 kcal	前期 682 kcal 後期 812 kcal	前期 703 kcal 後期 868 kcal
	たんぱく質	前期 27.6 g 後期 31.8 g	前期 22.3 g 後期 26.3 g	前期 26.4 g 後期 30.4 g	前期 31.7 g 後期 36.8 g	前期 26.4 g 後期 32.1 g
	塩分	前期 2 g 後期 2.4 g	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.4 g	前期 1.8 g 後期 2.3 g
	あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも ハム かつおぶし こんぶ とりにく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく もずく とうふ なたと	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ とりにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ
みどり	れんこん たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう だいこん しいたけ ねぎ まいたけ	きりほしたいこん たまねぎ こまつな はくさいキムチ にんじん えのきだけ	たまねぎ ビーマン しめじ にんじん たけのこ こまつな	はくさい にんじん ねぎ えのきだけ しゅんぎく れんこん キャベツ コーン	
き	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ さつまいも ごま さとう あぶら	こめ かたくりこ あぶら さつまいも	こめ ごま さとう かたくりこ あぶら	こめこめん あぶら さとう さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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** からご覧になれます。



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

②

大崎学園調理場
TEL (38) 3113
FAX (38) 3133

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・・・小さじ1と1/3
 - 片栗粉・・・少々



梅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・・・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と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、ワインナーとジャガイモ料理をよく食べるそうです。

(そだったのか!給食クイズ1003日本の給食・世界の給食編 株式会社フレイベリ社 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	13 あぶらあげのごまずあえ 牛乳 かれいのフライ わかめごはん とんじる	14 コーンおひたし 牛乳 たまごやき ヨーグルト ごはん いもに	15 わふうマカロニサラダ 牛乳 にしんのてりに ごはん きりほしだいこんのさわにわん	16 ごまおかかきりざい 牛乳 さといもコロッケ ごはん はくさいなべ	17 みかん 牛乳 ひじきのサラダ カレーふうみ チキンドライライス ソース
エネルギー	前期 648 kcal 後期 771 kcal	前期 633 kcal 後期 733 kcal	前期 629 kcal 後期 733 kcal	前期 656 kcal 後期 778 kcal	前期 664 kcal 後期 773 kcal
たんぱく質	前期 28.1 g 後期 32.9 g	前期 26.9 g 後期 30.3 g	前期 25.1 g 後期 28.4 g	前期 27.5 g 後期 32.3 g	前期 22.5 g 後期 27.5 g
塩分	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.1 g 後期 2.5 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう かれい あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう にしん ツナ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく なつとう ぶたにく とうふ なた	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ひじき ハム
みどり	ごまつな もやし だいこん にんじん ねぎ ごぼう	ごまつな もやし コーン にんじん ねぎ はくさい まいたけ しいたけ	たまねぎ キャベツ コーン きりほしだいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん のぎわなづけ たくあん はくさい ねぎ しいたけ えのきだけ しょうが にんにく	プロッコリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ほうれんそう みかん
き	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ごめ さとう さといも	ごめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごめ あぶら ごま さといも	ごめ じゃがいも あぶら
こんだて	20 ほうれんそうのごまあえ 牛乳 さけのあまからソース しんまいごはん さんじょうじはもん たっぷりじる キラッと新潟米☆地場もん献立	21 プロッコリーのフレンチサラダ 牛乳 セルフカレーパンのぐ *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり せわれコッパン ポトフ	22 しおナムル のもヨーグルト ヤンニョムチキン ごはん サンラータン 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」の語呂あわせて「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 ごもくにまめ 牛乳 あかうおのさいきょうやき ごはん くるまふの けんちんじる 和食の日献立
エネルギー	前期 681 kcal 後期 815 kcal	前期 639 kcal 後期 777 kcal	前期 649 kcal 後期 791 kcal	前期 649 kcal 後期 791 kcal	前期 590 kcal 後期 705 kcal
たんぱく質	前期 27.4 g 後期 32.2 g	前期 28.5 g 後期 34 g	前期 26 g 後期 31.2 g	前期 26 g 後期 31.2 g	前期 31.2 g 後期 36.4 g
塩分	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 3 g 後期 3.6 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2.6 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず チーズ ウインナー ベーコン	のむヨーグルト とりにく ハム とうふ たまご	えのき ほうれんそう にんじん たけのこ えのきだけ ごまつな たまねぎ	ぎゅうにゅう あかうお だいず ちくわ とりにく とうふ
みどり	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう ごまつな だいこん ねぎ	たまねぎ プロッコリー キャベツ にんじん セロリー			ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ
き	ごめ あぶら さとう ごま さつまいも	さんじょうこむぎパン あぶら さとう じゃがいも	ごめ かたくりに あぶら ごま さとう	ごめ あぶら さとう ごまあぶら	ごめ あぶら さとう ごまあぶら
こんだて	27 きりほしだいこんのパンパンジー 牛乳 ぶたにくとあつあげのキムチいため ごはん ちゅうか コンスープ	28 ひじきのいりに 牛乳 ホキのなんばんソース ごはん みそかきたま じる	29 こんさいのラタトゥイユ 牛乳 てりマヨチキン カレーコーン ライス どうにゅう クリームスープ	30 いそマヨあえ 牛乳 かますのしょうがやき ごはん みそおでん	11月の三条産品 キャバツ ぶたにく さつまいも こまつな ほうれんそう かぶ ねぎ
エネルギー	前期 651 kcal 後期 768 kcal	前期 622 kcal 後期 739 kcal	前期 708 kcal 後期 833 kcal	前期 634 kcal 後期 750 kcal	
たんぱく質	前期 26.3 g 後期 30.6 g	前期 28.6 g 後期 33.6 g	前期 27.5 g 後期 31.6 g	前期 28.8 g 後期 34 g	
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.5 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.8 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう ホキ ひじき だいず あぶらあげ たまご とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー どうにゅう	ぎゅうにゅう かます ハム がんもどき さつまいお ちくわ みそ のり	
みどり	たまねぎ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく きりほしだいこん きゅうり コーン にんじん ごまつな	しょうが ねぎ にんじん えだまめ たまねぎ	コーン にんじん たまねぎ ごぼう だいこん れんこん トマト にんにく しめじ プロッコリー	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しょうが	
き	ごめ ごまあぶら かたくりに ごま	ごめ かたくりに あぶら さとう じゃがいも	ごめ さとう ノンエッグマヨネーズ パター	ごめ ノンエッグマヨネーズ さといも 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、左側が前期課程、右側が後期課程です。
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** からご覧になれます。