



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

①

嵐南学校給食共同調理場
TEL (33) 8618
FAX (33) 9031

嵐南調理場の給食ができるまで

嵐南調理場では、小中学校計7校、約1,500食の給食を18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)



大きなしゃもじを使って作ります。

揚げ物をしていきます。

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・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～

- 2日(木)月岡小2年なし
井栗小4年なし
旭小4年なし
保内小4年なし
- 10日(金)月岡小学習室なし
保内小5年なし
- 24日(金)保内小6年なし
- 27日(月)保内小5年なし



	月	火	水	木	金
こんだて	2日(木)・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。 2日(木)は旭小学校のリクエスト献立です。「地場産物を活用した、ごはんがおいしく食べられるメニュー」を、健康体育委員会のみなさんが考え、全校投票で決めました。車麩やキャベツ、ねぎなど、三条産の食材をたっぷり使った「三条地場もん汁」です。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、よく噛んで味わって食べてくださいね。 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 ひじきのサラダ ドライカレー ごはんのせて食べよう ごはん コンソメスープ 小 593 kcal 中 704 kcal 小 24.6 g 中 28.5 g 小 2.7 g 中 2.9 g	2 もやしのナムル とりにくのてりやき ミルクデザート ごはん さんじょうこじる 小 627 kcal 中 737 kcal 小 25.6 g 中 29.7 g 小 2 g 中 2.3 g	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 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
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり
こんだて	6 はくさいづけ とうふハンバーグ・あんかけ ごはん みそかきたまじる 小 598 kcal 中 718 kcal 小 24.7 g 中 29.5 g 小 2.3 g 中 2.8 g	7 こまつなとれんこんのソテー ツナのマヨネーズあえ パンにはさんで食べよう ごはん さんじょうこむぎいりせわりコッパン 小 554 kcal 中 724 kcal 小 23.8 g 中 28.2 g 小 2.9 g 中 3.2 g	8 カミカミきんぴら かわいいのやくみソースかけ ごはん もずくじる 「いい歯」の日献立 小 613 kcal 中 725 kcal 小 24.3 g 中 28.7 g 小 2.1 g 中 2.6 g	9 さつまいものさつぱりサラダ マーボーどんのぐ ごはんのせて食べよう ごはん はくさいスープ 小 591 kcal 中 722 kcal 小 23 g 中 26.4 g 小 2.2 g 中 2.7 g	10 おかがマヨネーズあえ いがのねぎしおやき さつまいも ごはん わかめとうちまめのみそじる 小 549 kcal 中 739 kcal 小 24.9 g 中 31.1 g 小 2.4 g 中 2.9 g
	エネルギー	たんぱく質	塩分	あか	みどり
あか	みどり	き	あか	みどり	き

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。



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、さっとゆで、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、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 株式会社フレールベル社 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	13 なつとうのごさいあえ だしまきたまご ごはん かぶのそぼろに	14 キャベツのしおこんぶサラダ ぶたにくのキムチいため ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	15 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	16 バンバンジーサラダ しゅうまい わかめごはん たらのみそなべ	17 だいずサラダ だいがくいも こめこめん すきやきふうじる
エネルギー	小 627 kcal 中 739 kcal	小 556 kcal 中 735 kcal	小 666 kcal 中 784 kcal	小 608 kcal 中 732 kcal	小 676 kcal 中 835 kcal
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.7 g	小 23.2 g 中 26.8 g	小 27.1 g 中 31.2 g	小 28 g 中 33.8 g	小 27.5 g 中 33.1 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3 g	小 3 g 中 3.3 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	きゅうり ゆう たまご なつとう ひじき とりひきにく あつあげ	きゅうり ゆう ぶたにく しおこんぶ あさり	きゅうり ゆう さば みそ ひじき とりひきにく とうふ	きゅうり ゆう わかめ しゅうまい とりひきにく たら あつあげ みそ	きゅうり ゆう ぶたにく やきどうふ だいず ツナ
みどり	だいこん にんじん たくあん のざわなづけ たまねぎ かぶ こまつな たけのこ ほしいたけ しょうが	たまねぎ もやし いら はくさいキムチ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しょうが ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな	もやし きゅうり にんじん はくさい みずな ねぎ しめじ しょうが にんにく	はくさい こまつな ねぎ まいたけ キャベツ きゅうり にんじん
き	こめ ごま あぶら さとう かたくり	こめ ごまあぶら かたくり	こめ さとう かたくり あぶら	こめ さとう ごま ごまあぶら	こめこめん さとう さつまいも あぶら くらさとう ごま
こんだて	20 ごまおひたし さけのあまからソース ごはん さんじょうじはもんじる	21 りんご ちゅうかサラダ ごはん カレーライス	22 のりずあえ ジャキジャキそぼろどんぐ ごはん あつあげのみそしる	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、汁ものが入った栄養バランスのよい和食給食を味わいましょう。	24 きんぴらだいずカレーふうみ きんぴらすのしょうがやき ごはん さといものこじる
エネルギー	小 632 kcal 中 749 kcal	小 677 kcal 中 796 kcal	小 577 kcal 中 719 kcal	和食の日献立	
たんぱく質	小 25.4 g 中 30.1 g	小 22.9 g 中 26.2 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 600 kcal 中 728 kcal	
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.4 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 29 g 中 33.5 g	
あか	きゅうり ゆう さけ かつおぶし だいず みそ	きゅうり ゆう ぶたにく だいず いかまほこ	きゅうり ゆう とりひきにく ツナのり あつあげ みそ	きゅうり ゆう きんぴらす だいず さつまいも だいず みそ	
みどり	しょうが こまつな キャベツ にんじん かぶ ねぎ ほしいたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし きゅうり りんご	きりぼろだいのん たまねぎ えだまめ しょうが こまつな もやし だいこん にんじん えのきたけ	にんじん ごぼう いんげん だいこん ねぎ えのきたけ まいたけ	
き	こめ かたくり さとう こめ さつまいも	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	こめ あぶら さとう	こめ あぶら さとう さといも	
こんだて	27 こんにやくサラダ れんこんハンバーグ・おろしソース ごはん さつまいものみそしる	28 かいそうサラダ あじのかばやきふう ごはん かぶのみそしる	29 かふうあえ あつあげのちゅうかいため ごはん ちゅうかコーンスープ	30 ゆかりあえ とりにくとれんこんのあまずあん ごはん ゆばいりすましじる	11月の三条産品 ぶたにく キヤベツ さつまいも こまつな ほうれんそう ねぎ かぶ
エネルギー	小 606 kcal 中 757 kcal	小 635 kcal 中 750 kcal	小 602 kcal 中 710 kcal	小 645 kcal 中 757 kcal	
たんぱく質	小 22.5 g 中 29 g	小 26.5 g 中 31.1 g	小 24 g 中 27.6 g	小 25.8 g 中 29.9 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.4 g	
あか	きゅうり ゆう ぶたひきにく いかまほこ うちまめ みそ	きゅうり ゆう あじ わかめ いかまほこ あぶらあげ みそ	きゅうり ゆう あつあげ とりひきにく みそ たまご	きゅうり ゆう とりひきにく かつまほこ	
みどり	れんこん だいこん もやし きゅうり にんじん はくさい ごぼう しめじ	しょうが キヤベツ にんじん こまつな かぶ たまねぎ えのきたけ	たまねぎ あかピーマン ほしいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん こまつな えのきたけ コーン	しょうが れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ ほしいたけ	
き	こめ さとう かたくり こめあぶら ごま さつまいも	こめ かたくり あぶら さとう ごま	こめ さとう ごまあぶら かたくり	こめ かたくり こめこ 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** からご覧いただけます。