



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

嵐南小調理場の給食ができるまで

嵐南小学校調理場では、約1350食の給食を21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が紹介します。

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



給食の完成です。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量してもりつけます。

炊飯



嵐南学園では、ごはんも炊いています。1日分でお米108kg使っています。カレー風味麦ごはんが炊き上がり、異常がないか点検してからもりつけます。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



揚げ物をしています。



大きな釜3台で、汁や煮物を作ります。

食器・食缶の洗浄、消毒



食器は、一度こすり洗いしたあと、洗浄機で洗浄します。その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!



～11月の給食予定～

6日(月)嵐南小4年2・3組給食なし

9日(木)第一中給食なし

10日(金)嵐南小オアシス学級給食なし



	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、新潟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(新潟米)」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「おなか和え」、そして汁物は、三条特産の車麴や、大根、小松菜、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! 新潟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 牛乳 むぎごはん だいずいり ポークカレー 小 661 kcal 中 789 kcal 小 21.9 g 中 25.6 g 小 2.9 g 中 3.5 g	2 ごまネーズあえ いかのねぎしおやき 牛乳 中学のみミルクデザート さつまいも ごはん わかめと うまめのみそしる 小 583 kcal 中 754 kcal 小 26.8 g 中 35.2 g 小 2.1 g 中 2.8 g	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 牛乳 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g 小 2 g 中 2.5 g
エネルギー			小 661 kcal 中 789 kcal	小 583 kcal 中 754 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal
たんぱく質			小 21.9 g 中 25.6 g	小 26.8 g 中 35.2 g	小 20.6-31.8 g 中 27.5-42.4 g
塩分			小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり			きゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう とりにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご ごはん むぎ じゃがいも カレー ぶた さとう	きゅうにゅう いか うまめ ぶたにく ハム わかめ みそ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ しめじ ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ ごま	体を成長させるものになる食品 体のちようしょうをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品
き					
こんだて	6 りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 あじのレモンソース ごはん だいごんの みそしる 小 635 kcal 中 769 kcal 小 26.0 g 中 31.3 g 小 1.9 g 中 2.4 g	7 いそかあえ あつあげのみそいため 牛乳 ごはん かきたまじる 小 593 kcal 中 728 kcal 小 25.2 g 中 30.8 g 小 2.1 g 中 2.8 g	8 カミカミきんぴら かれいのやくみソース 牛乳 いもけんぴ ごはん もずくじる 小 623 kcal 中 734 kcal 小 24.5 g 中 29.1 g 小 2.1 g 中 2.6 g	9 バンバンジーサラダ 牛乳 しゅうまい2こ ごはん はつぼうさい 小 616 kcal 中 - kcal 小 31.7 g 中 - g 小 1.9 g 中 - g	10 ポパイサラダ ハニーマスタードチキン 牛乳 キャロットピラフ あきのかおり シチュー 小 671 kcal 中 806 kcal 小 27.9 g 中 33 g 小 2.4 g 中 3.1 g
エネルギー	小 635 kcal 中 769 kcal	小 593 kcal 中 728 kcal	小 623 kcal 中 734 kcal	小 616 kcal 中 - kcal	小 671 kcal 中 806 kcal
たんぱく質	小 26.0 g 中 31.3 g	小 25.2 g 中 30.8 g	小 24.5 g 中 29.1 g	小 31.7 g 中 - g	小 27.9 g 中 33 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 - g	小 2.4 g 中 3.1 g
あかみどり	きゅうにゅう あじ ハム みそ かつおぶし こんぶ あつあげ レモン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト だいごん ねぎ ごぼう	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ あつあげ みそ のり たまご たまねぎ あかピーマン しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし とうもろこし えのきたけ	きゅうにゅう かれい ぶたにく もずく とうふ みそ ねぎ ごぼう きりぼろだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	きゅうにゅう いか あさり えび ぶたにく もやし きゅうり にんじん たまねぎ なら たけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ	きゅうにゅう とりにく ベーコン ハム にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ エリンギ
き	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう かたくり	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん ごま さとう あぶら かたくり	ごはん はちみつ あぶら さとう バター さつまいも

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** からご覧になれます。



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

②

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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



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ボ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100の日本の給食・世界の給食編)

	月	火	水	木	金
こんだて	13 なつとうごさいあえ たまごやき ごはん かぶと あつあけの そぼろに	14 ゆかりあえ とりにくとれんごんのあますあん わかめ ごはん ゆばいり すましじる	15 ひじきのいりに さばのみそだれかけ ごはん とうふと じゃがいもの みそじる	16 だいずサラダ だいがくいも ごめこめん すきやきぶう じる	17 かふうあえ ぶたにくのキムチいため ごはん みそトック スープ
エネルギー	小 607 kcal 中 736 kcal	小 628 kcal 中 756 kcal	小 644 kcal 中 776 kcal	小 676 kcal 中 857 kcal	小 615 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 31.8 g	小 24.1 g 中 28.8 g	小 25.6 g 中 30.2 g	小 27.5 g 中 33.8 g	小 26.4 g 中 31.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 3.1 g
あか	きゅうりゆう たまご あつあけ なつとう ひじき とりにく	きゅうりゆう わかめ とりにく レバー ゆば	きゅうりゆう さば みそ ひじき とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうりゆう ぶたにく やきどうふ だいず とりにく	きゅうりゆう ぶたにく みそ
みどり	にんじん こまつな たくあん のざわな かぶ たまねぎ しいたけ さやいんげん	れんこん にんじん えだまめ キャベツ きゅうり しそ だいこん こまつな ねぎ しいたけ	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな	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	たまねぎ もやし なら はくさい キャベツ きゅうり チンゲンサイ きくらげ ねぎ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	ごめこめん あぶら さとう さつまいも	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ トック
こんだて	20 おかかあえ さけのあまからソース ごはん さんじょう じばもんじる	21 みかん キャベツのしおこんぶサラダ むぎごはん もりのハヤシ ソース	22 はくさいのたくあんあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん とんじる	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 こもくにまめ かますのしょうがやき ごはん さといもの こじる
エネルギー	小 596 kcal 中 717 kcal	小 650 kcal 中 780 kcal	小 609 kcal 中 751 kcal		
たんぱく質	小 25.2 g 中 30.4 g	小 22.3 g 中 26.1 g	小 27.1 g 中 33.9 g		
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.9 g		
あか	きゅうりゆう さけ かつおぶし ぶたにく みそ	きゅうりゆう ぶたにく こんぶ	きゅうりゆう ぶたにく とうふ みそ		
みどり	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん こまつな えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース マッシュルーム まいたけ エリンギ キャベツ みかん	たまねぎ ピーマン まいたけ はくさい きゅうり にんじん たくあん だいこん ごぼう ねぎ		
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ くるまふ じゃがいも	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも		
こんだて	27 ナムル 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	28 れんこんサラダ セルフカレーパンのぐ さんじょうこむぎいり せわれコッペパン ポトフ	29 アーモンドあえ しろみぎなのかばやきぶう ごはん なめこじる	30 きりぼしだいこんのナポリタンぶう れんこんパンバーグおろしソース ごはん かぶの みそじる	11月の三条産品 ぶたにく こまつな さつまいも だいこん ほうれんそう かぶ ねぎ
エネルギー	小 676 kcal 中 805 kcal	小 649 kcal 中 817 kcal	小 599 kcal 中 706 kcal	小 591 kcal 中 707 kcal	
たんぱく質	小 27.2 g 中 32.4 g	小 27.2 g 中 33.8 g	小 23.6 g 中 27.2 g	小 21.4 g 中 25.1 g	
塩分	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.8 g 中 3.6 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	
あか	きゅうりゆう とりにく ハム とうふ あさり	きゅうりゆう ぶたにく だいず ハム ウインナー	きゅうりゆう ホキ あつあけ みそ	きゅうりゆう ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ	
みどり	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きくらげ	たまねぎ にんじん れんこん キャベツ とうもろこし かぶ セロリ	こまつな キャベツ にんじん なめこ えのきたけ だいこん ねぎ	だいこん にんじん れんこん たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん こまつな かぶ えのきたけ	
き	ごはん あぶら さとう はちみつ ごま ごまあぶら	パン あぶら ルウ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん あぶら さとう アーモンド じゃがいも	ごはん さとう あぶら	

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 からご覧になれます。