



令和5年度

# 11月 きゅうしょくだより ①

米学校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

## 栄調理場の給食ができるまで

米調理場では、小中学校計4校、約800食の給食を10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、白衣に粘着テープをかけた後、手をきれいに洗っています。

### 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、水を替えて3回洗います。

### 裁断(材料を切る)



野菜や豆腐は包丁や機械を使って、食べやすい大きさに切ります。

### 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。

大きなお鍋で揚げます。

### 給食時間



おいしい給食めしあがれ!

### 配送



各学校にとどけます。

### 食器・食缶の洗浄、消毒



手や洗浄機できれいに洗い、熱風で消毒します。

### 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月の給食の予定~

2日(木)大面小なし

6日(月)栄北小なし

30日(木)栄北小5年なし



	月	火	水	木	金	
こんだて	<b>16日(木)「キラッと新潟米☆地場もん献立」</b> 11月は「新潟県教育月間」です。給食では、地場産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。米調理場では、三条の地場産食材をふんだんに使った献立を実施します!主食の地元産コシヒカリの「ごはん(新米☆)」を中心に、主菜には旬の魚「鮭」を、副菜には三条産のほうれん草、そして汁物には三条の特産品である「車麩」や大根、小松菜、ねぎを使用します。 新米をおいしくいただくことができるように味付けも工夫してあるので、お楽しみに! この機会に、ご家庭でもごはんの良さについて考えてみませんか?		<b>1</b> れんこんきんぴら サバのてりやき ごはん たぬきじる 小 629 kcal 中 746 kcal 小 24.4 g 中 28.5 g 小 1.6 g 中 1.9 g	<b>2</b> チーズいりきりさい さといものにくみそがらめ ごはん しゃもつせんいたっぷりスープ 小 656 kcal 中 773 kcal 小 23.7 g 中 27.2 g 小 2.6 g 中 2.7 g	<b>基準</b> 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) 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	小 633 kcal 中 742 kcal	小 635 kcal 中 785 kcal	小 616 kcal 中 729 kcal	小 569 kcal 中 678 kcal	小 634 kcal 中 753 kcal
	たんぱく質	小 26.8 g 中 31 g	小 28.9 g 中 35.3 g	小 24.8 g 中 28.5 g	小 25.7 g 中 30.2 g	小 27.9 g 中 31.8 g
	塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g
	あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく くわかめ ハム サケ みそ とうにゅう にんじん にんにく キャベツ コーン はくさい ねぎ いんげん まいたけ ゆず	ぎゅうにゅう イカ ハム あつあげ とりにく 中のみチーズ にんじん にんにく ねぎ キャベツ こまつな コーン たまねぎ しょうが いんげん たけのこ しいたけ かぶ	ぎゅうにゅう エビ とりにく こんぶ ベーコン たいず にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	ジョア たまご かまぼこ とりにく こんぶ とうふ ぶたにく みそ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし はくさい いら にんにく えのきたけ だいこん しょうが	ぎゅうにゅう サケ ベーコン とうにゅう ひじき たいず とりにく にんじん コーン たまねぎ ほうれん草 ぶなめしけ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご
き	ごはん ごまあぶら さとう こむぎこ ごま かたくりこ あぶら さつまいも	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら アーモンド さとう ごま	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	ごはん じゃがいも あぶら こめこ さとう アーモンド	
こんだて	<b>6</b> くわかめのサラダ とりのしおからあげ ごはん あきのみかき じる 小 633 kcal 中 742 kcal 小 26.8 g 中 31 g 小 2.4 g 中 2.9 g	<b>7</b> こまつなごまネーズあえ イカのねぎしおやき (中のみ)チーズ ごはん かぶの そぼろに 小 635 kcal 中 785 kcal 小 28.9 g 中 35.3 g 小 2 g 中 2.6 g	<b>8</b> たくあんあえ からつきエビとナッツのカミカミあげ ごはん チンゲンサイの スープ 「いい歯」の日献立 小 616 kcal 中 729 kcal 小 24.8 g 中 28.5 g 小 2.6 g 中 2.9 g	<b>9</b> バンバンジー フヨウハイあますあんかけ ごはん キムチチゲ 小 569 kcal 中 678 kcal 小 25.7 g 中 30.2 g 小 2.5 g 中 3 g	<b>10</b> かわつきりんご だいちとひじきのアーモンドサラダ ごはん サケときのこの クリームソース 小 634 kcal 中 753 kcal 小 27.9 g 中 31.8 g 小 2.2 g 中 2.7 g	

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

栄学校給食共同調理場  
TEL (45) 5084  
FAX (45) 5084

### 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100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 かいそうサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん アサリいみそしる	14 サブマイととりんこのかんろに おからサラダ ごはん かぶいりミネストローネ	15 パンサンスー シュウマイ ごはん だいごんとあつあげのオイスターソース	16 ゴマびたし サケのあまからソースかけ いもけんぴ ごはん さんじょうじばもんじる	17 バナナ かぶとチーズのサラダ むぎごはん れんこんカレー
エネルギー	小 621 kcal 中 737 kcal	小 622 kcal 中 768 kcal	小 657 kcal 中 807 kcal	小 590 kcal 中 697 kcal	小 670 kcal 中 787 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.8 g	小 22 g 中 26.1 g	小 27.4 g 中 33.2 g	小 24.2 g 中 28.2 g	小 21.4 g 中 24.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ アサリ みそ	ぎゅうにゅう おから とりく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく たまご ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう サケ みそ	ぎゅうにゅう とりく ハム チーズ
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ みかん だいこん こまつな えのきたけ	にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン たまねぎ かぶ はくさい セロリ にんにく しろいんげんまめ トマト	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん チンゲンサイ にんにく まいたけ	にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	にんじん たまねぎ れんこん まいたけ えだまめ しょうが にんにく らっきょう かぶ きゅうり キャベツ りんご パナナ
き	ごはん くるまふ あぶら かたくりこ こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも	コンパン さつまいも さとう マカロニ エッグマヨネーズ オリブオイル	ごはん パンこ さとう あぶら こむぎ マロニー ごま ごまあぶら かたくりこ	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	むぎごはん あぶら こめこ エッグマヨネーズ
こんだて	20 ごもくにまめ アカウオのさいきょうやき ごはん ぶたにくとさといものごまみそ	21 はるさめサラダ ぶたにくとれんこんのあげからめ ごはん わかめスープ	22 ごまあえ ニシンのてりやき てつかみそ *ごはんにかけてたべよう ごはん さわにわん	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 ダブルポテトサラダ さくさくかきあげ ごはん きのこのわふうじる
エネルギー	小 653 kcal 中 770 kcal	小 640 kcal 中 754 kcal	小 622 kcal 中 735 kcal	小 622 kcal 中 735 kcal	小 681 kcal 中 878 kcal
たんぱく質	小 32.7 g 中 38.5 g	小 25.9 g 中 30 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 25.2 g 中 29.1 g	小 25.5 g 中 31.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	ぎゅうにゅう アカウオ みそ だいず こんぶ とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく ハム わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ニシン だいず みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しょうが ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし だいこん えのきたけ きぬさや しいたけ	ぎゅうにゅう ハム チーズ かまぼこ あぶらあげ とりく
みどり	にんじん ごぼう だいこん しょうが まいたけ いんげん	にんじん しょうが れんこん えだまめ こまつな もやし コーン えのきたけ ねぎ たけのこ	にんじん しょうが ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし だいこん えのきたけ きぬさや しいたけ	にんじん たまねぎ にんにく ぶなしめじ まいたけ エリンギ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ りんご	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ なめこ しいたけ
き	ごはん さとう さといも あぶら ごま	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ミルメーク	ごはん こめこ あぶら じゃがいも さつまいも エッグマヨネーズ
こんだて	27 ごまじゃごサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん さつまいものこじる	28 れんこんとこまつなのソテー しろみぎかなのごまだれかけ ごはん わかめとなめこのみそしる	29 かわつくりんご うまいかサラダ むぎごはん もりのパヤンソース	30 あぶらあげのごまずあえ ししゃもフライ ごはん はくさいなべ	11月の三条産品 だいこん ねぎ ほうれんそう かつな
エネルギー	小 630 kcal 中 741 kcal	小 605 kcal 中 716 kcal	小 629 kcal 中 745 kcal	小 662 kcal 中 805 kcal	小 662 kcal 中 805 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 31.9 g	小 23.4 g 中 27 g	小 22.6 g 中 26 g	小 27.7 g 中 33.5 g	小 27.7 g 中 33.5 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず のり こんぶ カタクチイワシ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ とうふ ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが コーン にんにく まいたけ たけのこ きゅうり ごぼう キャベツ ぶなしめじ だいこん いんげん ねぎ	にんじん たまねぎ れんこん こまつな コーン だいこん ねぎ なめこ	にんじん たまねぎ にんにく ぶなしめじ まいたけ エリンギ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ りんご	にんじん こまつな もやし コーン はくさい みずな ねぎ しょうが にんにく えのきたけ	にんじん たまねぎ れんこん まいたけ えだまめ しょうが にんにく らっきょう かぶ きゅうり キャベツ りんご パナナ
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	むぎごはん さつまいも こむぎ あぶら ごま ごまあぶら	ごはん パンこ こむぎ あぶら さとう ごま ミルメーク	むぎごはん あぶら こめこ 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。