



令和5年度

11月 きゅうしょくだより

①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

下田調理場の給食ができるまで

下田調理場では、小中学校計6校、約640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ぎらい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、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)

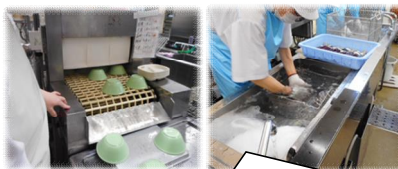


大きなしゃもじを使って作ります。



揚げ物機を使って揚げています。

食器・食缶の洗浄、消毒



手や機械できれいに洗ったあと、熱風で消毒をします。

残渣処理



食べ残しは、学校別・料理別に毎日計量して記録しています。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~

6日(月)大浦小5・6年 給食なし
10日(金)森町小 給食なし
20日(月)下田中 給食なし
21日(火)長沢小4年 給食なし

| | 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 | 17日(金) 「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、三条産の大根を使った「大根サラダ」、そして汁物は、三条特産の車麩や小松菜、かぶ、さつまいも、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、楽しみにしててください! ご家庭でもぜひ、ごはんの食の良さについて考えてみませんか? | 1 もやしのナムル れんこんメンチカツ ごはん みそトックスープ 小 682 kcal 中 805 kcal 小 23.1 g 中 26.3 g 小 2.0 g 中 2.5 g | 2 みかんサラダ ドライカレー むぎごはん ほうれんそうのスープ 小 646 kcal 中 770 kcal 小 20.7 g 中 23.5 g 小 2.3 g 中 2.5 g | 基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 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 27.6~42.4 g 小 2.0 g 中 2.5 g | 体を成長させるものになる食品 体のちようしをとのえる食品 体をうごかさエネルギーのもとになる食品 |
| | 6 しおこんぶあえ しろみざかなのかばやきふう ごはん かぶのみしる 小 584 kcal 中 688 kcal 小 23.1 g 中 26.9 g 小 2.0 g 中 2.4 g | 7 おかかマヨあえ あつやきたまご さつまいもごはん こじる 小 599 kcal 中 712 kcal 小 22.5 g 中 25.9 g 小 2.6 g 中 3.0 g | 8 かふうあえ ぶたキムチいため ごはん ちゅうかふうコーンスープ 小 573 kcal 中 675 kcal 小 24.5 g 中 28.0 g 小 2.3 g 中 3.0 g | 9 ひじきのいりに さばのみそだれかけ ごはん なめこじる 小 637 kcal 中 744 kcal 小 29.6 g 中 34.3 g 小 2.4 g 中 2.8 g | 10 だいずのサラダ だいがくいも こめこめん すきやきふうじる 小 666 kcal 中 824 kcal 小 26.5 g 中 32.5 g 小 2.0 g 中 2.4 g |
| | ぎゆうにゆう ホキ しおこんぶ みそあつあげ しょうが こまつな キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ たまねぎ | ぎゆうにゆう たまご かつおぶし みそだいや とうふ あぶらあげ ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にんじん だいこん えのきたけ | ぎゆうにゆう ぶたにく たまご わかめ ベーコン たまねぎ もやし たらこ キムチ きゅうり キャベツ こまつな にんじん コーン しいたけ | ぎゆうにゆう さば みそ とりにく ひじき ちくわ とうふ あぶらあげ しょうが にんじん ごぼう しらたき えだまめ なめこ だいこん ねぎ | ぎゆうにゆう だいず ツナ とうふ ぶたにく こまつな キャベツ コーン ほうさい しらたき えのきたけ にんじん ねぎ |
| | こめ あぶら さとう ごまあぶらごま | こめ さつまいも じゃがいも 卵エッグマヨネーズ | こめ ごまあぶら かつお ラー油 | こめ さとう かつお かつお かつお | こめこめん あぶら くるごとう 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。



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

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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 株式会社フレーベル社 参照)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| こんだて | 13 のりずあえ ヤンニョムチキン ごはん あさりのスープ | 14 ごぼうサラダ いがねぎしおやき わかめごはん じゃがいものみそしる | 15 ゆかりあえ あつあげのみそいため ごはん すましじる | 16 りんご チーズいりこまつなサラダ むぎごはん きのこハヤシライス | 17 だいこんサラダ さけのあまからソース ごはん さんじょうじばもんじる |
| エネルギー | 小 636 kcal 中 746 kcal | 小 606 kcal 中 714 kcal | 小 573 kcal 中 674 kcal | 小 634 kcal 中 758 kcal | 小 618 kcal 中 728 kcal |
| たんぱく質 | 小 29.4 g 中 33.8 g | 小 19.7 g 中 22.5 g | 小 26.2 g 中 30.3 g | 小 22.5 g 中 25.8 g | 小 26.6 g 中 31.2 g |
| 塩分 | 小 2.3 g 中 2.7 g | 小 2.3 g 中 2.6 g | 小 2.2 g 中 2.5 g | 小 2.8 g 中 3.1 g | 小 2.1 g 中 2.6 g |
| あか | きゅうにゅう とりくに のり ツナ あさりとうふ ベーコン | きゅうにゅう わかめ いか ツナ あつあげ みそ | きゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼ ことうふ わかめ | きゅうにゅう ぶたにく チーズ | きゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく みそ わかめ |
| みどり | しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ちんげんさい | ねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう えのきたけ たまねぎ | たまねぎ パプリカ にら しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり ゆかり ねぎ えのきたけ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ りんご いんげん キャベツ こまつな パプリカ | しょうが だいこん にんじん きゅうり えのきたけ こまつな かぶ ねぎ |
| き | こめ あぶら かたくりこ ごま | こめ ナンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも | こめ あぶら さとう かたくりこ | こめ むぎ ハヤシルウ さとう あぶら デミグラスソース | こめ あぶら さとう ごまあぶら くるまふ さつまいも |
| こんだて | 20 なつとうのごさいあえ にくしゅうまい ごはん かぶのそぼろに | 21 もやしのピリからいため とうふハンバーグおろしソース ごはん さつまいもとうちまめのみそしる | 22 ひじきのちゅうかサラダ マーボーどんのぐ むぎごはん はくさいのスープ | 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 ごもくにまめ かますのしょうがやき ごはん ぐだくさんみそしる |
| エネルギー | 小 677 kcal 中 837 kcal | 小 615 kcal 中 722 kcal | 小 598 kcal 中 689 kcal | | 小 582 kcal 中 687 kcal |
| たんぱく質 | 小 27.0 g 中 33.3 g | 小 22.7 g 中 25.9 g | 小 21.7 g 中 24.2 g | | 小 28.2 g 中 33.0 g |
| 塩分 | 小 2.0 g 中 2.7 g | 小 2.2 g 中 2.7 g | 小 2.2 g 中 2.4 g | | 小 2.2 g 中 2.5 g |
| あか | きゅうにゅう なつとう ひじき あつあげ ぶたにく とりくに | きゅうにゅう とうふ とりくに ベーコン うちまめ あぶらあげ みそ | きゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ひじき かまぼこ | | きゅうにゅう かます だいず ちくわ みそ こんぶ とうふ あぶらあげ |
| みどり | にんじん こまつな たくあん かぶ たまねぎ しいたけ いんげん | だいこん たまねぎ もやし こまつな コーン はくさい しめじ ごぼう | にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にら しいたけ にんにく しょうが キャベツ きくらげ きゅうり コーン えだまめ はくさい えのきたけ | | ごぼう にんじん しらたき いんげん だいこん たまねぎ しいたけ しょうが |
| き | こめ しゅうまいのかわ ごま あぶら かたくりこ | こめ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも | こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま | | こめ さとう じゃがいも |
| こんだて | 27 かいそうサラダ うまいからあげ ごはん クリームシチュー | 28 こまつなとれんこんのソテー チーズいりツナマヨあえ みかんゼリー さんじょうこむぎいり コッペパン | 29 きりほしのじゃこサラダ ぶたときのこのごまいため ごはん わふうカレーじる | 30 かみかみきんぴら かれいのやくみソース ごはん もずくのみそしる | 11月の三条産品 ぶたにく こまつな かぶ さつまいも ねぎ ほうれんそう だいこん |
| エネルギー | 小 721 kcal 中 849 kcal | 小 643 kcal 中 776 kcal | 小 622 kcal 中 731 kcal | 小 606 kcal 中 715 kcal | |
| たんぱく質 | 小 27.2 g 中 31.1 g | 小 26.9 g 中 31.7 g | 小 28.0 g 中 32.3 g | 小 26.0 g 中 30.3 g | |
| 塩分 | 小 1.8 g 中 2.1 g | 小 3.0 g 中 3.8 g | 小 2.0 g 中 2.5 g | 小 2.3 g 中 2.6 g | |
| あか | きゅうにゅう とりくに かいそうミックス ツナ | きゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン ウインナー | きゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ とりくに あつあげ みそ | きゅうにゅう カレイ ぶたにく とうふ あぶらあげ もずく みそ | |
| みどり | にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー | たまねぎ きゅうり れんこん エリンギ こまつな キャベツ コーン にんじん はくさい ブロッコリー | たまねぎ エリンギ まいたけ れんこん いんげん しょうが きりぼしだいこん キャベツ つきこん こまつな きゅうり にんじん だいこん | しょうが ねぎ ごぼう きりぼしだいこん にんじん つきこん いんげん えのきたけ ねぎ | |
| き | こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも ホワイトルウ | コッペパン ナンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも みかんゼリー | こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら カレールウ | こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎ コッペパン | |

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。