



令和5年度

11月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

裏館調理場の給食ができるまで

身じたく・手洗い

下処理(下ごしらえ)

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ています。



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。



給食時間

配送

配缶(もりつけ)

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



おいしい給食めしあがれ!



各学校に配送します。



クラスごとに計量してもりつけます。



大きなしゃもじを使って作ります。



揚げ物をしています。

食器・食缶の洗浄、消毒

残渣処理



洗浄機で洗浄後、熱湯で消毒をします。



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~

- 8日(水)上林小4年なし
- 17日(金)須頃小5年なし
- 24日(金)須頃小5年なし
大島小6年なし
上林小なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	<p>20日(月)「キラッと新潟米☆地場もん献立」</p> <p>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。</p> <p>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、三条特産の車麩やぶた肉、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!</p> <p>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、楽しみにしてみてください!</p> <p>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?</p>		<p>1</p> <p>たくあんナムル <input type="checkbox"/> 牛乳</p> <p>とりにくとれんごんのあますあん</p> <p>ごはん <input type="checkbox"/> なめこのスープ</p>	<p>2</p> <p>はるさめのごもくい <input type="checkbox"/> 牛乳</p> <p>いがのねぎしおやき</p> <p>ミルクデザート</p> <p>ごはん <input type="checkbox"/> あつあげのみそしる</p>	<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) <input type="checkbox"/> 牛乳</p> <p>主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) <input type="checkbox"/> 副菜(ふくさい)</p>	
	エネルギー	小 625 kcal 中 736 kcal	小 622 kcal 中 726 kcal	小 635 kcal 中 847 kcal		
	たんぱく質	小 23.5 g 中 27.4 g	小 29.1 g 中 33.4 g	小 27.6~31.8 g 中 27.6~42.4 g		
	塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g		
あか	とりにく だいず ごんぶ とうふ ぎゅうにゅう れんこん いんげん にんじん きゅうり もやし たくあん こまつな なめこ だいこん はくさい えのきたけ こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら		いかに ぶたにく みそ あつあげ ぎゅうにゅう にんじん もやし にら たけのこ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ こめ はるさめ ごまあぶら じゃがいも デザート	体を成長させるもとになる食品 体のちようしよをとのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品		
みどり	きりぼしだいごんのごますあえ <input type="checkbox"/> 牛乳		かみかみカレーきんぴら <input type="checkbox"/> 牛乳	はるさめサラダ <input type="checkbox"/> 牛乳	ひじきとツナのいために <input type="checkbox"/> 牛乳	
き	れんこんメンチカツ	のりナッツあえ <input type="checkbox"/> 牛乳	かれいのやくみソース	とりにくのピリからやき	とうふハンバーグきのこソース	
こんだて	ゆかりごはん <input type="checkbox"/> けんちんじる	ごはん <input type="checkbox"/> いらたまスープ	ごはん <input type="checkbox"/> もずくのみそしる	ごはん <input type="checkbox"/> かぶのそぼろに	ごはん <input type="checkbox"/> さつまじる	
エネルギー	小 646 kcal 中 761 kcal	小 666 kcal 中 782 kcal	小 634 kcal 中 743 kcal	小 664 kcal 中 778 kcal	小 650 kcal 中 768 kcal	
たんぱく質	小 25.3 g 中 28.5 g	小 27.8 g 中 32.1 g	小 27.8 g 中 32.3 g	小 26.1 g 中 30 g	小 27.8 g 中 31.6 g	
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	
あか	ぶたにく とりにく ツナ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ のり とりにく たまご ぎゅうにゅう	かれい ぶたにく もずく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	とりにく かまぼこ あつあげ だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	とうふ とりにく ひじき ツナ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	きりぼしだいごん にんじん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう しそ ねぎ しいたけ れんこん こんにやく こめ あぶら さとう パンこ こむぎこ ごま さいとも ごまあぶら	たまねぎ ピーマン もやし こまつな コーン にら はくさい えのきたけ まいたけ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも かたくりこ アーモンド	ねぎ にんじん ごぼう きりぼしだいごん いんげん たまねぎ えのきたけ こめ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら	にんじん こまつな もやし コーン たまねぎ かぶ たけのこ しいたけ こめ はるさめ さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	えのきたけ まいたけ ごぼう にんじん いんげん しらたき だいこん はくさい ねぎ こめ さとう かたくりこ あぶら 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

裏館学校給食共同調理場
TEL (31) 1579
FAX (31) 1580

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 株式会社プレーベル社 参照)

	月	火	水	木	金
こんだて	13 おかまヨネーズあえ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん うちまめのみそしる	14 ブロッコリーのサラダ ウイナーカレーソース *パンにはさんでたべよう さんじょうこむぎいり せわれこっぺパン かぼちゃのとうにゅう ポターージュ	15 パンバンジーサラダ ぎょうざ ごはん マーボーだいこん	16 れんごんのきんぴら さばのてりやき ごはん かぶとなめこのみそしる	17 りんご まめじゃこサラダ むぎごはん さつまいものチキンカレー
エネルギー	小 664 kcal 中 780 kcal	小 616 kcal 中 767 kcal	小 637 kcal 中 760 kcal	小 638 kcal 中 751 kcal	小 686 kcal 中 812 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 32.1 g	小 25 g 中 30.5 g	小 24 g 中 27.5 g	小 26.8 g 中 30.5 g	小 24.1 g 中 27.8 g
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 3 g 中 3.8 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.8 g 中 3.5 g
あか	ぶたにく みそ ハム かつおぶし わかめ とうふ あぶらあげ だいず きゅうりにゅう	ウイナー ツナ とりにく とうにゅう きゅうりにゅう	ぶたにく とりにく だいず みそ きゅうりにゅう	さば さつまあげ とうふ みそ きゅうりにゅう	とりにく だいず ちりめんじゃこ きゅうりにゅう
みどり	たけのこ たまねぎ ピーマン まいたけ にんじん こまつな キャベツ だいこん ねぎ はくさい	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー かぼちゃ ぶなしめじ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ たけのこ しいたけ	れんこん にんじん ごぼう いんげん かぶ なめこ ねぎ こまつな こんにやく	たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご キャベツ きゅうり コーン
き	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりに ノンエッグマヨネーズ	こむぎこっぺパン あぶら さとう	こめ ごま さとう ぎょうざのかわ あぶら かたくりに ごまあぶら	こめ あぶら さとう	こめ おおむぎ さつまいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	20 ごまおひたし さけのあまからソース ごはん さんじょうじばもんじる キラッと新潟米☆地場もん献立	21 ごぼうサラダ シャキシャキそばろどんのぐ *ごはんにかけてたべよう ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	22 かいそうサラダ とりのからあげ ごはん コーンライス はるさめスープ 須頃小リクエスト献立	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。 ごはん さといものこじる 和食の日献立	24 ごもくにまめ かますのしょうがやき ごはん さといものこじる 和食の日献立
エネルギー	小 632 kcal 中 744 kcal	小 640 kcal 中 753 kcal	小 646 kcal 中 757 kcal	小 620 kcal 中 735 kcal	小 620 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 28.6 g 中 33.1 g	小 27.5 g 中 31.7 g	小 23.6 g 中 27.5 g	小 30.6 g 中 35.6 g	小 30.6 g 中 35.6 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	さけ かまぼこ かつおぶし ぶたにく みそ きゅうりにゅう	とりにく ぶたにく だいず ハム とうふ あさり きゅうりにゅう	とりにく わかめ こんぶ のり ツナ なると とうふ のむヨーグルト	とりにく かいそう かつおぶし なると とうふ のむヨーグルト	かます だいず ちくわ とうふ あぶらあげ みそ きゅうりにゅう
みどり	にんじん もやし ほうれんそう かぶ キャベツ ねぎ	きりぼしだいこん いんげん きくらげ ごぼう きゅうり キャベツ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん	コーン キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ こまつな しいたけ	さといものこ かぶ だいこん かぼちゃ ほうれんそう きゅうり だいこん ねぎ こんにやく	ごぼう にんじん いんげん だいこん はくさい ねぎ こんにやく
き	こめ あぶら さとう かたくりに こまくらまふ じゃがいも	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	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 こまつなごまネーズあえ あつやきたまご わかめごはん どさんこじる	28 かぶのゆかりあえ しろみざかなのこうみだれ ごはん いもにじる	29 ひじきとツナのサラダ ドライカレー *ごはんにかけてたべよう ごはん あきのゴロゴロスープ	30 だいこんとわかめのサラダ さつまいもとだいずのあげに こめこめん きのこのわふうじる	11月の三条産品 ぶたにく こまつな さつまいも ねぎ ほうれんそう かぶ
エネルギー	小 648 kcal 中 765 kcal	小 652 kcal 中 717 kcal	小 617 kcal 中 726 kcal	小 656 kcal 中 815 kcal	小 656 kcal 中 815 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.9 g	小 25.3 g 中 28.8 g	小 24.5 g 中 28 g	小 29.8 g 中 36.1 g	小 29.8 g 中 36.1 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3 g	小 2.7 g 中 3 g
あか	たまご わかめ だいず ハム とりにく みそ きゅうりにゅう	ほき かつおぶし ぶたにく きゅうりにゅう	ぶたにく だいず ひじき ツナ ウイナー きゅうりにゅう	とりにく かまぼこ だいず わかめ ハム きゅうりにゅう	とりにく かまぼこ だいず わかめ ハム きゅうりにゅう
みどり	こまつな キャベツ にんじん もやし たまねぎ コーン	かぶ きゅうり しそ にんじん ねぎ しらすき はくさい まいたけ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ コーン だいこん ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム こまつな	まいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ しいたけ ねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん	まいたけ ぶなしめじ えのきたけ なめこ しいたけ ねぎ こまつな にんじん きゅうり だいこん
き	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう	こめ あぶら かたくりに さといも さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめこめん さつまいも あぶら かたくりに さとう ごま	こめ あぶら さとう さといも

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 からご覧になります。