一/不戸小龍理場の給食ができるまで 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

下処理(下ごしらえ)

裁断(材料を切る)



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 かけたり手をきれいに洗ったりしています。



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。じゃがいもの芽もしっかり取り



野菜は包丁だけでなく、機械も使って、食べやすい大きさに切りそろえます。

配缶(もりつけ)



調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



クラスごとに計量してもりつけます。



ごはんも調理場で炊いています。 一日分で約90kgのお米を使います。



料理の温度が上がっているか温 度計で確認し、記録します。



大きなしゃもじを使って作ります。



油で揚げています。

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。

おいしい給食めしあがれ!

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。

残渣処理

☆調理員さんからメッセージ☆

毎日みなさんに「安全で安心なおいしい 給食を食べてほしい」という気持ちで、心 を込めて調理しています。たくさん作るの で大変なことが多いですが、空っぽの食缶 が返ってきたときはとてもうれしいです。 これからも給食の時間を楽しみにしていて くださいね。



z h だ 7

エネルギ

たんぱく質

塩分

あか

みどり

ŧ

z

h

だ

て

11/21(木)『キラっと新潟米☆地場もん献立』

お米をはじめ、野菜や果物など、おいしい食材が豊富な 新潟県。その魅力を学ぶため、県内の全小中学校で実施す

三条市では、三条産コシヒカリのごはん(新米☆)、三条特産の車麩と下田ポークの揚げ煮、キャベツ、かぶ、小松菜、大根、さつまいも、ねぎと、三条で作られた野菜をたっぷり使った和え物や汁物を提供します。お楽しみに!

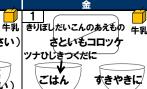
5











小 635 kcal 中 847 kcal 小 669 kcal 中 790 kcal
 小
 2054-31.8
 g
 中
 213-42.4
 g
 小
 30.2
 g
 中
 34.6
 g

 小
 2
 g未満
 中
 2.5
 g未満
 小
 2.5
 g
 中
 3
 g

こむぎこ

体を成長させるもとになる食品

体の調子をととのえる食品

はくさい にんじん えのきたけ ねぎ こまつな こんにゃく きりぼしだいこん キャベツ もやし とうもろこし ごはん あぶら さとう さといも 体をうごかすエネルギーのもとになる食品

ツナ かつおぶし ぎゅうにゅう

ぶたにく やきどうふ かまぼこ ひじき

4

フレッシュ通信「新米」

新米のおいしい季節がやっ てきました。給食のお米は 「三条産コシヒカリ」です。つやがあり、やわらかくもちも ちとした新米を味わいましょ

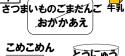


6 なしぐ ようゆフレンチ アーモンドサラダ いかとポテトのカレーあげ

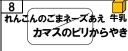
むぎごはん ハヤシソース

きのこの ごはん ちゅうか いい歯の日献立

华到







あつあげと こまつなの みそしる

エネルギ・ たんぱく質 塩分 あか みどり

ᅔ

なる場合があります。



小 631 kcal 中 754 kcal 小 650 kcal 中 770 kcal 小 24.5 g 中 28.6 g 小 1.8 g 中 2.1 g

ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう こんじん たまねぎ しめじ しょうが こんにく りんご トマト キャベツ こまつな むぎごはん じゃがいも あぶら ハヤシルウ

アーモンド さとう

小 25.2 g 中 29.1 g 小 2.5 g 中 2.9 g いか だいず ハム とりにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう ほうれんそう もやし キャベツ だいこん なめこ えのきたけ にんじん ねぎ ねぎ えのきたけ こまつな もやし

小 648 kcal 中 803 kcal 小 589 kcal 中 706 kcal 小 27.4 g 中 33.2 g 小 1.7 g 中 2 g ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう だいこん はくさい にんじん はくさいキムチ

小 25.9 g 中 32.7 g 小 1.8 g 中 2 g カマス ひじき ハム なまあげ みそ ぎゅうにゅう れんこん キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ こまつな

ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま

こめこめん あぶら ごま さつまいも らたまこ さとう ★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 じゃがいも かたくりこ あぶら

11月 きゅうしょくだより 2





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

2013年に「和食・日本人の伝統的 な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産 として登録されました。

ひじきそぼろ丼の具

★材料(4人分) ひじき ・・・・・3g ·玉ねぎ ・・・1/2個 にんじん・・・1/4本 ・鶏挽肉 ・・・100g ツナ缶 ・・・・・1缶

・・・・・小さじ1/2 ・炒め油 ・・・小さじ1

・酒、砂糖・・・・・・各小さじ1・しょうゆ・・・小さじ1と1/2 ・むき枝豆(あれば) ··20g程度

> お弁当にも おすすめ!

★作り方 ①ひじきは水で戻しておく。にんじんと玉ねぎは あらみじん切にする。 ②あたためたフライパンに油をひき、 しょうがと鶏挽肉を炒める。 ③にんじん、たまねぎ、ひじき、ツナ、

むき枝豆を加えて炒める。 調味料を加え、混ぜ合わせて軽く煮る。



れんこんのごきネーズ和え

★材料(4人分)
・れんこん ・・・1/2節・◎マヨネーズ ・・・大さじ2
・キャベツ ・・大葉2枚・◎すりごま ・・・大きじ1
・にんじん ・・・1/6本・◎しょうゆ ・・・小さじ1/3
・コーン缶 ・・大きじ2
・ツナ缶 ・・・・1/2缶

★作り方
①れんこんはいちょう切、キャベツは短冊切、にんじんはせん切にする。
②①の野菜をゆでて冷ましておく。
③ボウルに◎を入れ、よく混ぜ合わせる。②とコーン缶、ツナ缶を加え、和える。





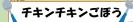
埋土料理紹介 「五目煮豆」



大豆を、人参、ごぼう、干ししいたけ、 昆布などと一緒に煮た常備菜です。

~給食生まれのごちそう紹介~

給食ならではの料理や、給食がきっかけで 人気になった料理などを紹介していきます。 今月は





「チキンチキンごぼう」は山口県の給食で人気のメニューです。 1995年頃、小学校の栄養教諭が家庭のオリジナル料理を募集し、 そこに寄せられたレシピをもとに考案されました。砂糖としょうゆ が入った甘辛いタレが決め手で、子どもたちはもちろん、大人にも 愛される料理として山口県内全域に広まったそうです。 【農林水産省Webサイトを参照】

4乳 12 13 14 15 11 牛乳 だいこんサラダ にらもやしいため ごまずあえ れんこんきんびら かいそうサラダ z れんこんハンバーグ ししゃもフライ *〜*シューマイ **さばのしょうがやき** とりのしおからあげ h だ τ みそかきたま さつまいも にくいり あつあげの ごはん ABCスープ さわにわん じる ごはん けんちんじる ちゅうかに /小 582 kcal 中 710 kcal /小 612 kcal 中 755 kcal /小 23.1 g 中 27.3 g 小 26.1 g 中 32 g /小 1.9 g 中 2.3 g /小 2.2 g 中 2.7 g エネルギー 小 587 kcal 中 690 kcal 小 610 kcal 中 725 kcal 小 668 kcal 中 788 kcal 小 23.7 g 中 27.2 g 小 24.3 g 中 27.5 g たんぱく質 小 23.9 g 中 27.9 g 2.4 塩分 中 2.6 17 中 ししゃもフライ かまぼこ とうふ とりにく なまあげ ぶたにく シューマイ わかめ サバ さつまあげ ぶたにく かまぼこ とりにく かいそうミックス かまぼこ ハンバーグ たまご とうふ わかめ みそ あか ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう ソナ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう れんこん しょうが もやし とうもろこし こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ はくさい にんじん きくらげ れんこん にんじん しょうが こんにゃく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ なめこ こんにゃく こんじん にら こまつな しめじ ようが にんにく にら だいこん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし えのきたけ ごはん さとう あぶら じゃがいも ごはん さつまいも あぶら ごま さとう ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ごはん ごまあぶら さとう ごま はるさめ ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ŧ **゙**まあぶら まあぶら じゃがいも マカロニ 18 19 120 牛乳 はくさいのきざみづけ 牛乳 20 21 22 ロッコリーサラダ さもくにまめ 牛乳 かぶのこんぶあえ 牛乳 なっとうあえ z #19[®] さけのさいきょうやき とりにくのりんごソース あつあげのホイコーロー しただポークとくるまふのあげに たまごやき h だ さんじょうこむぎ とうにゅう ちゅうか τ さんじょう とりだんご だいこんの いりツイストパン ごはん クラム ごはん コーンたまご ごはん あきやさい ごはん そぼろに じる チャウダ・ みそしる キラっと新潟米☆地場もん献立 食育の日献立 593 kcal 中 703 kcal 小 573 kcal 中 704 kcal 小 595 kcal 中 701 kcal 小 663 kcal 中 783 kcal 小 639 kcal 小 26.4 g 中 31.6 g 小 24.4 g 中 28.1 g 小 3.1 g 中 3.9 g 小 2.3 g 中 2.6 g /小 26.6 g 中 30.6 g 小 26.8 g 中 30.7 g /小 1.9 g 中 2.1 g 小 1.8 g 中 2 g 小 27.5 g 中 32.8 g 小 1.7 g 中 2 g たんぱく質 ぶたにく だいず こんぶ とうふ みそ たまご なっとう かつおぶし ぶたにく とりにく あさり ベーコン とうにゅう なまあげ ぶたにく みそ たまご あか ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう なまあげ ぎゅうにゅう りんご にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ みどり ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく キャベツ にんじん ピーマン しょうが ようが かぶ キャベツ にんじん ねぎ こまつな にんじん たくあん だいこん さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こんにく はくさい きゅうり たくあん だいこん こまつな たまねぎ しょうが たけのこ さやいんげん ほうれんそう パセリ こうもろこし こまつな たまねぎ しいたけ ごはん あぶら さとう ツイストバン あぶら じゃがいも ホワイトルウ ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごはん くるまふ かたくりこ こめこ ごはん ごま あぶら さとう かたくりこ ŧ あぶら さとう ごま さつまいも 25 りんご 🥏 だいずのいそに 牛乳 LF バのぐ(ナムル) 牛乳 ゆかりあえ うめマヨサラダ z ハムのマリネ しろみざかなのこうみだれ ゼビンバのぐ (にくいため) チキンチキンごほう ひしきそぼろどんぶりのく h *ごはんにのせてたべよ だ **∠**∗ごはんにのせてたべよう わかめの ワンタン もずくス むぎごはん チキンカレー ごはん むぎごはん ごはん なめこじる ごはん みそしる スープ 和食の日献立 /小 630 kcal 中 746 kcal /小 25.5 g 中 29.5 g /小 2 g 中 2.1 g 中 /小 633 kcal 中 751 kcal /小 22.2 g 中 25.6 g /小 2.2 g 中 2.8 g 小 596 kcal 中 702 kcal 小 27 g 中 30.4 g 小 591 kcal 中 702 kcal /∖ 635 kcal エネルギー 小 24.9 g 中 小 2.1 g 中 中 30.4 g 中 2.4 g 中中 28.9 g 27 g たんぱく質 30.9 g 塩分 ぶたにく なると もずく とうふ とりにく ハム ぎゅうにゅう メルルーサ だいず ひじき あぶらあげ とりにく わかめ とうふ あぶらあげ とりにく ひじき だいず ツナ なると あか . ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ヨーグルト こうふ みそ ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ しょうが にんにく ぜんまい しいたけ たけのこ にんにく しょうが にんにく にんじん ごぼう ごぼう えだまめ キャベツ かぶ きゅうり にんじん たまねぎ しょうが グリンピース しょうが きりぼしだいこん ほうれんそう れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし こんにゃく さやいんげん なめこ だいこん しそのは にんじん だいこん えのきたけ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし りんご もやし にんじん ねぎ えのきたけ ねぎ こまつな うめぼし ねぎ もやし メンマ しいたけ こまつな ごはん あぶら かたくりこ さとう むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま ごはん あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さとう ごま じゃがいも じゃがいも ワンタンのかわ

都合により献立の一部が変更にな る場合があります。

