

## 大崎学園の給食ができるまで

大崎学園では、約870食の給食を14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を紹介します。

### 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洗い機で手洗いしています。

### 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



おいしい給食めしあがれ!

### 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。

揚げ物をしています。

### 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。

### 残渣処理



食べ残しを計量して今後の献立作成等にいかします。

### ☆調理員さんからメッセージ☆

毎日みなさんに「安心で安全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。一度にたくさん給食を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てくださいね。



### 11月の給食の予定

1日(金)  
4年生なし

	月	火	水	木	金
こんだて	11/20(水)『キラッと新潟米☆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る取組です。 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!		<b>今月の三条産品</b> ぶたにく、キャベツ、さつまいも、こまつな、ほうれんそう、ねぎ	基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい) 前期 635 kcal 後期 847 kcal 前期 244-248 g 後期 215-224 g 前期 2 g 後期 2.5 g 体を成長させるものになる食品 体の調子をととのえる食品 体をうごかすエネルギーのものになる食品	じゃこチーズのサラダ 牛乳 いかのぱりからやき ごはん すきやきに 4年生無し 前期 639 kcal 後期 759 kcal 前期 33.6 g 後期 41.1 g 前期 2.2 g 後期 2.8 g ぎゅうにゅう いか ちりめんじゃこ チーズ ぶたにく やきとうふ キャベツ こまつな にんじん はくさい えのきたけ ねぎ しらすき こめ さとう ごま あぶら
エネルギーたんぱく質塩分あかみどりき					
こんだて	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う。	おおかあえ 牛乳 ししゃもフライ さつまいも ごはん さわに わん 前期 575 kcal 後期 730 kcal 前期 23 g 後期 29.1 g 前期 2.2 g 後期 2.7 g ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく かまぼこ にんじん キャベツ こまつな ごぼう えのきたけ たけのこ きぬさや こめ さつまいも パンこ ごま あぶら はるさめ	りんご 牛乳 りっちゃんげんきやが トマみそカレーぶたどん(むぎごはん) 前期 656 kcal 後期 777 kcal 前期 28.9 g 後期 33.5 g 前期 2.3 g 後期 2.8 g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム かつおぶし こんぶ たまねぎ エリンギ トマト キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし りんご こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	アーモンドのきんぴら 牛乳 とりのなんばんやき ごはん もずくのみそしる 前期 617 kcal 後期 748 kcal 前期 25.8 g 後期 31.7 g 前期 1.9 g 後期 2.3 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく もずく とうふ みそ ねぎ にんじん ごぼう つきこん たけのこ ビーマン えのきたけ はくさい こめ さとう ごま あぶら アーモンド	だいごんのこうみあえ 牛乳 だいごんとごきかなとさつまいものあげに とうにゅう キムチ スープ 前期 675 kcal 後期 832 kcal 前期 31.2 g 後期 37.4 g 前期 2 g 後期 2.3 g ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ だいご かつくちいわし めん あぶら ごま かたくりこ さつまいも さとう
エネルギーたんぱく質塩分あかみどりき					

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『暮らしの出来事』子育て・教育→『学校給食について』からご覧いただけます。

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

## ごはんのおかずにおすすめ給食レシピ



### 【ひじきとほろ丼の具】

- ★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  
 ・おろししょうが ……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  
 ・むぎ枝豆(あれば) ……20g程度

お弁当にも  
おすすめです!

- ★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、むぎ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。



### 【れんこんのごまネーズ和え】

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

- ★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②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。



材料の分量は目安です。  
各家庭で調整してください。



### 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。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。



### 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。

### ～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



を紹介します。

「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】

	月	火	水	木	金
こんだて	11 みかん さといものにくみそがらめ ごはん こまつなとたまごのスープ	12 のりずあえ しゅうまい ごはん おでん	13 たくあんのおかかあえ メルルーサのアーモンドみそ ごはん さつまじる	14 きわかめのきんぴら さばのカレーやき ごはん あさりのみそしる	15 しおナムル あつやきたまご ごはん みそバターにくじゃが
エネルギー	前期 661 kcal 後期 776 kcal	前期 604 kcal 後期 744 kcal	前期 610 kcal 後期 721 kcal	前期 608 kcal 後期 744 kcal	前期 643 kcal 後期 760 kcal
たんぱく質	前期 23.7 g 後期 27.2 g	前期 23.7 g 後期 28.8 g	前期 26.8 g 後期 31.1 g	前期 27.7 g 後期 34.3 g	前期 26.5 g 後期 30.5 g
塩分	前期 1.8 g 後期 2.4 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.6 g	前期 2.3 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナのり こんぶ ちくわ がんもどき	ぎゅうにゅう メルルーサ みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう さば きわかめ ぶたにく なまあげ あさり みそ	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし たまご ツナ ぶたにく みそ
みどり	たまねぎ にんじん いら こまつな ねぎ みかん	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにゃく	キャベツ ほうれんそう たくあん だいこん にんじん ごぼう しらたき ねぎ	つきこん ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	こまつな りよくとうもろやし たまねぎ にんじん しらたき ねぎ
き	こめ さといも かたくりこ あぶら さとう	こめ しゅうまいのかわ さといも	こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド さつまいも	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも パター
こんだて	18 チョレギサラダ とりにくの8あげ ごはん だいこんのみそしる	19 ブロッコリーのサラダ チキンのアップルジンジャーソース ごはん くらム チャウダー	20 かぶのごぶあえ したごぼうとくるまふのあげに ごはん さんじょうあきやさいみそしる	21 ごもくにまめ さけのマスタードやき ごはん とりだんご	22 ごぼうサラダ ひじきそばろどんぐ ごはん いわてのいものじり
エネルギー	前期 643 kcal 後期 757 kcal	前期 623 kcal 後期 783 kcal	前期 686 kcal 後期 810 kcal	前期 616 kcal 後期 739 kcal	前期 666 kcal 後期 771 kcal
たんぱく質	前期 24.2 g 後期 27.9 g	前期 29.9 g 後期 37.7 g	前期 26.4 g 後期 30.3 g	前期 29.3 g 後期 36.5 g	前期 28.2 g 後期 32.4 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.7 g 後期 3.8 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく わかめ のり なまあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あさり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ ちくわ だいず とりにく	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ ハム とうふ
みどり	キャベツ ほうれんそう とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	りんご レモン キャベツ ブロッコリー たまねぎ セロリ にんじん ぶなしめじ とうもろこし パセリ	かぶ キャベツ にんじん だいこん こまつな ねぎ	れんこん ごぼう にんじん つきこん いたけ しらたき だいこん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	にんじん たまねぎ きぬさや ごぼう きゅうり キャベツ つきこん ぶなしめじ ねぎ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	パン さとう あぶら じゃがいも パター ルウ	こめ かたくりこ あぶら くるまふ さとう ごま さつまいも	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	こめ おおむぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さといも
こんだて	25 りんご ごぼうとアーモンドのサラダ ハヤシライス(おむぎごはん)	26 あぶらあげのごますあえ さけのさいきょうやき ごはん のっぺ	27 きりぼだいこんごまチリ りんごさといものアーモンドチリ ごはん きのこ	28 きわかめのサラダ なまあげのホイコーロー ごはん たまごコーンスープ	29 れんこんサラダ さばのソースソース ごはん はくさいのみそしる
エネルギー	前期 646 kcal 後期 745 kcal	前期 583 kcal 後期 753 kcal	前期 679 kcal 後期 790 kcal	前期 639 kcal 後期 757 kcal	前期 669 kcal 後期 817 kcal
たんぱく質	前期 21.4 g 後期 24 g	前期 29.5 g 後期 37.7 g	前期 26.4 g 後期 30.4 g	前期 28.2 g 後期 32.2 g	前期 23.7 g 後期 29.6 g
塩分	前期 2.5 g 後期 2.9 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 1.9 g 後期 2.5 g	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とりにく かまぼこ 後期:ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツな とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ きわかめ かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう さば ツな あぶらあげ みそ
みどり	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ごぼう きゅうり こまつな あかピーマン りんご	りよくとうもろやし こまつな にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく いたけ	レモン きりぼだいこん こまつな キャベツ とうもろこし にんじん なめこ えのきたけ いたけ ねぎ	にんじん キャベツ ピーマン りよくとうもろやし とうもろこし たまねぎ えのきたけ こまつな	れんこん にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし はくさい だいこん ねぎ
き	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ アーモンド さとう	こめ さとう あぶら ごま さといも	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう アーモンド ごま	こめ あぶら さとう ごま かたくりこ	こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま

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《暮らしの出来事》子育て・教育→《学校給食について》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、左側が前期課程、右側が後期課程です。