令和6年度 **11月　きゅうしょくだより　①**

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031

嵐南調理場の給食ができるまで

嵐南調理場では、小中学校計７校、約1,400食の給食を17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、コロコロの粘着テープをかけたり手をきれいに洗ったりしています。

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。

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。

配缶（もりつけ）

クラスごとに計量してもりつけます。

配送

各学校に配送します。

給食時間

おいしい給食めしあがれ！

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。

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。

☆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。一度にたくさんの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いてくださいね。

11月の給食の予定

5日（火）　旭小４年なし
13日（水）　月岡小特別支援なし
15日（金）　保内小５年なし
19日（火）　保内小６年なし
20日（水）　井栗小４年なし
27日（水）　保内小４年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	11/22(金)『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、小松菜、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！		今月の三条産品 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（しゅしょく）　副菜（ふくさい）	1 きりぼしだいこんのあえもの　牛乳 さといもコロッケ ツナひじきつくだに ごはん　すきやきふうに
エネルギー				小 635 kcal　中 847 kcal	小 677 kcal　中 802 kcal
たんぱく質				小 20.6～31.8 g　中 27.5～42.4 g	小 26 g　中 29.9 g
塩分				小 2 g　中 2.5 g	小 1.9 g　中 2.2 g
あか				体を成長させるもとになる食品	ぎゅうにゅう　ひじき　ツナ　かまぼこ ぶたにく　とうふ
みどり				体の調子をととのえる食品	きりぼしだいこん　もやし　キャベツ コーン　にんじん　はくさい　ねぎ　えのき しらたき
き				体をうごかすエネルギーのもとになる食品	こめ　さとう　ごま　あぶら　ふ さといも　パンこ
こんだて	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う。	5 ブロッコリーサラダ　牛乳 とりにくのりんごソース さんじょうこむぎいりコッペパン　とうにゅうクラムチャウダー	6 れんこんのごまネーズあえ　牛乳 かますのてりやき ごはん　あつあげとこまつなのみそしる	7 りんご　牛乳 アーモンドサラダ むぎごはん　ハヤシソース	8 しょうゆフレンチ　牛乳 いかのカレーあげ ごはん　きのこちゅうかスープ いい歯の日献立
エネルギー		小 587 kcal　中 723 kcal	小 608 kcal　中 720 kcal	小 659 kcal　中 784 kcal	小 621 kcal　中 734 kcal
たんぱく質		小 27.2 g　中 32.6 g	小 24.9 g　中 29.3 g	小 21.9 g　中 25.4 g	小 25.7 g　中 29.7 g
塩分		小 2.5 g　中 3.3 g	小 1.6 g　中 2 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.5 g　中 2.8 g
あか		ぎゅうにゅう　とりにく　あさり　ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう　かます　ひじき　ツナ なまあげ　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ひじき　ハム	ぎゅうにゅう　いか　だいず　ハム とりにく　とうふ　わかめ
みどり		りんご　ブロッコリー　キャベツ　コーン たまねぎ　にんじん	れんこん　キャベツ　にんじん　こまつな だいこん　ねぎ　えのき	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム りんご　キャベツ　コーン	ほうれんそう　キャベツ　もやし　だいこん なめこ　えのき　にんじん　ねぎ
き		パン　あぶら　じゃがいも　ホワイトルウ	こめ　ごま　さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ　むぎ　じゃがいも　アーモンド ハヤシルウ	こめ　かたくりこ　じゃがいも　あぶら 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。

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。

令和6年度　11月　きゅうしょくだより　②

嵐南学校給食共同調理場
TEL（33）8618
FAX（33）9031

11月24日は和食の日

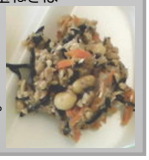
11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせで「和食の日」です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。

【 ひじきそぼろ丼の具 】

★材料(4人分)
・ひじき ……3g　・酒、砂糖……各小さじ1
・玉ねぎ …1/2個　・しょうゆ …小さじ1と1/2
・にんじん…1/4本　・むき枝豆(あれば)
・鶏挽肉 …100g　……20g程度
・ツナ缶 ……1缶
・おろししょうが
　……小さじ1/2
・炒め油 …小さじ1

お弁当にもおすすめ！

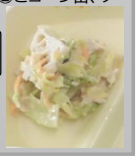
★作り方
①ひじきは水で戻しておく。にんじんと玉ねぎはあらみじん切にする。
②あたためたフライパンに油をひき、しょうがと鶏挽肉を炒める。
③にんじん、たまねぎ、ひじき、ツナ、むき枝豆を加えて炒める。
調味料を加え、混ぜ合わせて軽く煮る。



【 れんこんのごまネーズ和え 】

★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 ……大さじ1
・にんじん …1/6本　・◎しょうゆ …小さじ1/3
・コーン缶 …大さじ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。



郷土料理紹介「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** 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】

	月	火	水	木	金
こんだて	11 れんこんきんぴら さばのしょうがやき いちごチーズ 牛乳 ごはん　さわにわん	12 だいこんサラダ シュウマイ 牛乳 ごはん　あつあげのちゅうかに	13 ごますあえ ししゃもフライ 牛乳 さつまいもごはん　けんちんじる	14 にらもやしいため れんこんハンバーグ 牛乳 ごはん　みそかきたまじる	15 おかかあえ だいがくいも 牛乳 こめこめん　きのこじる
エネルギー	小 654 kcal　中 769 kcal	小 651 kcal　中 837 kcal	小 619 kcal　中 745 kcal	小 606 kcal　中 714 kcal	小 686 kcal　中 841 kcal
たんぱく質	小 27.4 g　中 31.9 g	小 25.4 g　中 31.7 g	小 24.7 g　中 28.9 g	小 25.3 g　中 29.1 g	小 25.2 g　中 30 g
塩分	小 2.8 g　中 3.3 g	小 2.1 g　中 2.6 g	小 1.9 g　中 2.2 g	小 2.8 g　中 3.1 g	小 2.1 g　中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くきわかめ かまぼこ チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ なまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも ツナ とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう とうふ たまご わかめ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ
みどり	にんじん れんこん いんげん ごぼう こまつな だいこん えのき こんにゃく	だいこん キャベツ コーン たまねぎ はくさい にんじん にら きくらげ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう なめこ ねぎ こんにゃく	もやし にんじん にら コーン こまつな ぶなしめじ れんこん	こまつな もやし にんじん まいたけ なめこ えのき ねぎ だいこん しらたき
き	こめ ごま さとう はるさめ	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう こむぎこ	こめ さつまいも あぶら ごま さとう	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	こめこめん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま
こんだて	18 かいそうサラダ とりのからあげ りんごタルト 牛乳 ごはん　ポテトコンソメスープ 月岡小リクエスト献立	19 ごもくにまめ さけのさいきょうやき 毎月19日は食育の日 牛乳 ごはん　とりだんごじる 食育の日献立	20 りんご こんにゃくサラダ 牛乳 むぎごはん　チキンカレー	21 くきわかめのサラダ あつあげのホイコーロー 牛乳 ごはん　ちゅうかコーンスープ	22 かぶのこんぶあえ したたポークとくるまふのあげに 牛乳 ごはん　さんじょうあきやさいみそしる キラっと新潟米☆地場もん献立
エネルギー	小 773 kcal　中 893 kcal	小 573 kcal　中 681	小 614 kcal　中 732 kcal	小 643 kcal　中 758 kcal	小 664 kcal　中 782 kcal
たんぱく質	小 24.4 g　中 27.5 g	小 26.5 g　中 31.5 g	小 21 g　中 24.2 g	小 27.1 g　中 31.3 g	小 26.5 g　中 30.5 g
塩分	小 2 g　中 2.3 g	小 1.9 g　中 2.3 g	小 2.8 g　中 3.6 g	小 2.9 g　中 3.5 g	小 2.1 g　中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう さけ だいず さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ くきわかめ かまぼこ ベーコン とうふ たまご	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
みどり	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ コーン こまつな りんご	ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん えのき ねぎ ほうれんそう こんにゃく	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ コーン こんにゃく	キャベツ にんじん ピーマン もやし きゅうり たまねぎ コーン にら	キャベツ にんじん かぶ こまつな だいこん ねぎ
き	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら じゃがいも こめこ	こめ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら ごま	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ かたくりこ ふ あぶら さとう ごま さつまいも
こんだて	25 きりざい たまごやき 牛乳 ごはん　だいこんのそぼろに	26 だいずのいそに かれいのこうみだれかけ 牛乳 ごはん　なめこじる 和食の日献立	27 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) ヨーグルト★むぎごはんにかけてたべよう 牛乳 むぎごはん　もずくスープ	28 ゆかりあえ チキンチキンごぼう 牛乳 ごはん　わかめのみそしる	29 うめマヨサラダ ひじきそぼろどんのぐ ★ごはんにかけてたべよう 牛乳 ごはん　ワンタンスープ
エネルギー	小 625 kcal　中 736 kcal	小 616 kcal　中 730 kcal	小 624 kcal　中 730 kcal	小 651 kcal　中 767 kcal	小 665 kcal　中 784 kcal
たんぱく質	小 27.4 g　中 31.8 g	小 25.5 g　中 29.6 g	小 28.2 g　中 32 g	小 26.2 g　中 30.1 g	小 27.3 g　中 31.4 g
塩分	小 2.3 g　中 2.7 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.1 g　中 2.3 g	小 2.4 g　中 2.6 g	小 2 g　中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう たまご なっとう なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき だいず かれい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご とりにく とうふ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき ツナ ハム ぶたにく
みどり	にんじん だいこん のざわな たくあん たまねぎ いんげん たけのこ しいたけ	ねぎ ごぼう にんじん いんげん なめこ だいこん こまつな しらたき	ぜんまい たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな だいこん もやし えのき ねぎ	ごぼう えだまめ キャベツ かぶ きゅうり だいこん にんじん ねぎ	にんじん たまねぎ えだまめ れんこん キャベツ きゅうり うめ もやし しいたけ ねぎ
き	こめ ごま あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう ワンタン ノンエッグマヨネーズ

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《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。