

栄調理場の給食ができるまで

栄調理場では、小中学校計4校、約800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、白衣に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。ごみや虫がっていないかよく見ながら、水を替えて3回洗います。

裁断(材料を切る)



野菜や豆腐は包丁や機械を使って、食べやすい大きさに切ります。

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。

大きなお鍋で揚げます。

給食時間



おいしい給食めしあがれ!

配送



各学校にとどけます。

食器・食缶の洗浄、消毒



手や洗浄機できれいに洗い、熱風で消毒します。

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。

☆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

- 5日(火)栄北小・大面小なし
- 18日(月)栄中央小1年なし
- 21日(木)栄中央小5年なし
- 29日(金)栄北小5年なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	11/25(月)『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! 		11月の三条産品 ぶたにく、さつまいも、キャベツ、はくさい、だいこん、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) 小 635 kcal 中 847 kcal 小 23.5 g 中 27.1 g 小 2 g 中 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	1 れんこんとこまつなのソテー 牛乳 しろみざかなのごまだれかけ ごはん わかめとなめこのみそしる 小 601 kcal 中 710 kcal 小 23.5 g 中 27.1 g 小 2.1 g 中 2.9 g ぎゅうにゅう メルルーサ ベーコン わかめ とうふ みそ にんじん たまねぎ れんこん こまつな コーン だいこん ねぎ なめこ ごはん かつくりこ あぶら ごま さとう じゃがいも	
エネルギーたんぱく質塩分						
あかみどり						
き						
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 チーズいりきりざい 牛乳 さといものにくみそがらめ ごはん しょうもつせんい たつぷりスープ 小 656 kcal 中 772 kcal 小 23.6 g 中 27.1 g 小 2.7 g 中 2.9 g ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう チーズ わかめ にんじん たまねぎ しょうが にんにく たらもやし だいこん のぎわな ねぎ えのきたけ きりほしだいこん	6 かわつきりんご 牛乳 うまいカサラダ むぎごはん もりのパヤシソース 小 630 kcal 中 746 kcal 小 22.6 g 中 26 g 小 2.1 g 中 2.5 g ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ にんじん たまねぎ にんにく まいたけ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ りんご むぎごはん さつまいも あぶら こむぎごま ごまあぶら	7 パンパンジー ジョア フヨウハイのあまずあんかけ ごはん キムチチゲ 小 576 kcal 中 688 kcal 小 26.3 g 中 30.8 g 小 2.4 g 中 3 g ジョア たまご かまぼこ とりにく こんぶ とうふ みそ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし はくさい たらにんにく えのきたけ だいこん しょうが	8 たくあんあえ 牛乳 からつきエビのカミカミあげ ごはん チンゲンサイのスープ 小 616 kcal 中 729 kcal 小 24.8 g 中 28.5 g 小 2.6 g 中 2.9 g ぎゅうにゅう とりにく エビ だいず こんぶ ベーコン にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごはん かつくりこ こめ あぶらアーモンド さとう ごま	
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。

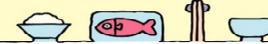


給食だよりは三条市ホームページの《暮らしの出来事》子育て・教育→「学校給食について」からご覧になれます。

★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。



ごはんのおかずにおすすめ給食レシピ



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。



【ひじきどぼろ丼の具】

- ★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
 - 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。

【れんこんのごまネース和え】

- ★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ポウルに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。



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。



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 サバのしょうがやき	12 サツマイモとリンゴのかんろに おからサラダ	13 かいそうサラダ ぶたにくとれんこんのあげからめ	14 ごまつなごまネースあえ イカのねぎしおやき レアチーズ	15 バナナ アーモンドツナサラダ
エネルギー	小 629 kcal 中 746 kcal	小 621 kcal 中 767 kcal	小 625 kcal 中 738 kcal	小 685 kcal 中 799 kcal	小 679 kcal 中 799 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.5 g	小 21.9 g 中 26.1 g	小 24.9 g 中 29 g	小 29.8 g 中 34.1 g	小 23.5 g 中 26.7 g
塩分	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう おから とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー わかめ とうふ アサリ みそ	ぎゅうにゅう イカ ハム あつあげ とりにく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず マグロ
みどり	にんじん しょうが れんこん いんげん だいこん ごぼう ごまつな ねぎ えのきたけ	にんじん りんご たまねぎ キャベツ コーン かぶ はくさい セロトマト	にんじん しょうが れんこん えだまめ きゅうり キャベツ みかん だいこん ごまつな えのきたけ	にんじん にんにく ねぎ キャベツ かぶ ごまつな コーン たまねぎ いんげん しょうが たけのこ しいたけ	にんじん たまねぎ れんこん まいたけ えだまめ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ パナナ
き	ごはん さとう ごま あぶら さといも ごまあぶら	にんにく しろういんげんまめ こむぎパン さつまいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま さとう かたくりこ	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう アーモンド
こんだて	18 くきわかめのサラダ とりのしおからあげ	19 ごもくにまめ サケのさいきょうやき	20 ごまじゃこサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため いもけんぴ	21 ダブルポテトサラダ サクサクかきあげ	22 ごまあえ ニシンのてりに
エネルギー	小 640 kcal 中 751 kcal	小 659 kcal 中 778 kcal	小 595 kcal 中 696 kcal	小 682 kcal 中 878 kcal	小 616 kcal 中 727 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 30.9 g	小 34.5 g 中 40.7 g	小 26.6 g 中 30.5 g	小 25.3 g 中 31.3 g	小 25.9 g 中 30.1 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ハム サケ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう サケ みそ だいず こんぶ とりにく あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こんぶ のり カクチイワシ とうふ	ぎゅうにゅう ハム チーズ かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう だいず みそ ニシン ぶたにく かつおぶし
みどり	にんじん にんにく キャベツ コーン はくさい ねぎ いんげん まいたけ ゆず	にんじん ごぼう だいこん しょうが まいたけ いんげん	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく まいたけ たけのこ きゅうり キャベツ コーン ねぎ えのきたけ もやし	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ ぶなしめじ まいたけ なめこ しいたけ	にんじん ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ きぬさや しいたけ
き	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さつまいも	ごはん さとう さといも あぶら ごま	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも	こめこめん こむぎこ あぶら じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこ
こんだて	25 かぶのこんぶあえ したたポーとくるまふのあげに	26 ハンサンスー シュウマイ	27 ひじきいため サケのムニエルふう	28 かわつくりんご かぶとチーズのサラダ	29 あぶらあげのごまずあえ ししゃもフライ
エネルギー	小 641 kcal 中 757 kcal	小 662 kcal 中 813 kcal	小 594 kcal 中 705 kcal	小 637 kcal 中 754 kcal	小 664 kcal 中 808 kcal
たんぱく質	小 26.1 g 中 30 g	小 28.3 g 中 34.6 g	小 25.5 g 中 29.6 g	小 25.4 g 中 29.1 g	小 28.6 g 中 34.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんぶ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ	ぎゅうにゅう サケ ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう サケ ベーコン とうにゅう ハム チーズ	ぎゅうにゅう シヤモ あぶらあげ とうふ ぶたにく
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ かぶ だいこん こまつな ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん テンゲンサイ にんにく まいたけ	にんじん いんげん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぶ ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ らつきょう りんご コーン	にんじん こまつな もやし コーン はくさい じゃがいも ねぎ しょうが にんにく えのきたけ
き	こめ かたくりこ あぶら ごま あぶら さとう ごま さつまいも	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま ごまあぶら さとう あぶら	ごはん かたくりこ あぶら さとう バター	ごはん じゃがいも こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう 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、左側が小学校、右側が中学校です。