



令和6年度

11月 きゅうしょくだより

①

下田学校給食共同調理場
TEL (46) 4615
FAX (46) 4615

給食ができるまで

下田調理場では、小中学校計6校、約610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、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。

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。

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。



大きなしゃもじを使って作ります。



揚げ物をしています。

給食時間



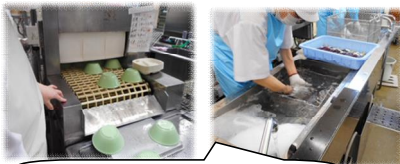
おいしい給食めしあがれ！

配送



各学校に配送します。

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。

残渣処理



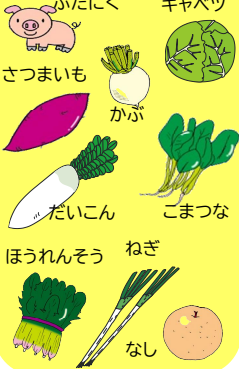
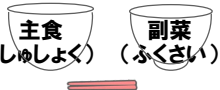
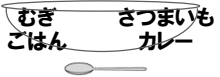
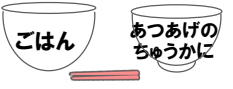
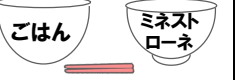
食べ残しを学校別・料理別に計量して今後の献立作成等にいかします。

☆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たい」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いてください。

11月の給食の予定

- 1日(金) 長沢小1・2年、笹岡小1・2年、大浦小1・2年 給食なし
- 6日(水) 長沢小1・2年、笹岡小1・2年、大浦小1・2年 給食なし
- 8日(金) 飯田小2年 給食なし
- 11日(月) 森岡小 給食なし
- 12日(火) 大浦小5・6年 給食なし
- 18日(月) 下田中 給食なし
- 28日(木) 長沢小5年 給食なし
- 29日(金) 長沢小4年なし

	月	火	水	木	金	
こんだて	11/22(金)『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★)、三条特産の車麴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！ 		今月の三条産品 		基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)  小 635 kcal 中 847 kcal 小 20.9 g 中 27.5 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 りんご こんにゃくサラダ  小 635 kcal 中 747 kcal 小 20.9 g 中 23.7 g 小 2.7 g 中 3.2 g ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく りんご こんにゃく キャベツ きゅうり コーン こめ むぎ あぶら カレールウ さとう ごまあぶら ごま さつまいも
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 のりナッツあえ しゅうまい2こ  小 630 kcal 中 771 kcal 小 23.8 g 中 29 g 小 1.5 g 中 1.8 g ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり あつあけ こまつな キャベツ にんじん にんにく しょうが はくさい たまねぎ メンマ えのきたけ にら きくらげ こめ さとうアーモンド あぶら しゅうまいのかわ	6 ごぼうサラダ ししゃもフライ  小 614 kcal 中 751 kcal 小 22.8 g 中 27.6 g 小 1.9 g 中 2.4 g いい歯の日献立 ぎゅうにゅう ししゃも ツナ ぶたにく あつあけ だいず みそ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ こまつな ねぎ だいこん えのきたけ こめ さつまいも パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	7 しょうゆフレンチ とりのりんごソース  小 607 kcal 中 717 kcal 小 24.6 g 中 28.4 g 小 1.9 g 中 2.2 g ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ ベーコン りんご しょうが にんにく ほうれんそう もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト こめ あぶら マカロニ	8 おかかあえ やさいかきあげ  小 621 kcal 中 760 kcal 小 25.6 g 中 29.2 g 小 2.0 g 中 2.1 g こめこめん ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ヨーグルト たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく はくさい えのきたけ なめこ しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ こめこめん あぶら	
エネルギー						
たんぱく質						
塩分						
あか						
みどり						
き						

★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。

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ポウルに◎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。



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。

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 チーズいりサラダ れんこんハンバーグ ごはん だいずのデミグラに	12 かいそうサラダ かますのてりやき ごはん さつまいものごまみそしる	13 はるさめサラダ とりのからあげ わかめごはん クリームシチュー 大浦小リクエスト献立	14 じゃがいものカレーいため あつやきたまご ごはん すきやきふう	15 うめマヨサラダ ひじきそばとどんのぐ ごはん ワンタンスープ *ごはんにかけてたべよう
エネルギー	小 680 kcal 中 798 kcal	小 602 kcal 中 712 kcal	小 723 kcal 中 851 kcal	小 596 kcal 中 700 kcal	小 628 kcal 中 740 kcal
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.6 g	小 27.2 g 中 31.9 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 25.2 g 中 28.7 g	小 20.3 g 中 23.6 g
塩分	小 2.9 g 中 3.3 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ だいず	ぎゅうにゅう カマス かいそうミックス ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ハム	ぎゅうにゅう たまご さつまあげ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひじき
みどり	れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ にんにく トマト	にんじん きゅうり キャベツ コーン ごぼう えのきたけ こまつな	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー	たまねぎ にんじん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ しらたき にんにく	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり グリンピース うめ はくさい メンマ しいたけ ねぎ
き	こめ さとう あぶら じゃがいも ハヤシルウ	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ごま	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ こめ さとう じゃがいも ホワイトルウ	こめ さとう あぶら じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタン ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら
こんだて	18 きりざい さつまいもコロツケ ごはん わかめのみそしる	19 ごもくにまめ さげのさいきょうやき ごはん とりだんごじる 食育の日献立	20 だいこんサラダ あつあげいりホイコーロー ごはん はるさめスープ	21 なし ごまツナサラダ むぎごはん ハヤジライス	22 かぶのこんぶあえ したたボーグ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 キラッと新潟米★地場もん献立
エネルギー	小 665 kcal 中 — kcal	小 626 kcal 中 737 kcal	小 594 kcal 中 700 kcal	小 612 kcal 中 730 kcal	小 663 kcal 中 765 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 — g	小 30.3 g 中 35.3 g	小 23.7 g 中 27.3 g	小 21.6 g 中 25.1 g	小 27.8 g 中 29.9 g
塩分	小 2.2 g 中 — g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.00 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう さけ だいず ちくわ みそ とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ わかめ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず とうふ あぶらあげ しおこんぶ みそ
みどり	にんじん こまつな たくあん だいこん えのきたけ ねぎ	ごぼう にんじん こんにやく しいたけ いんげん はくさい えのきたけ ねぎ たまねぎ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり たまねぎ こまつな たけのこ えのきたけ きくらげ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ こまつな コーン なし	しょうが キャベツ きゅうり かぶ にんじん だいこん こまつな ねぎ
き	こめ さつまいも さとう パンこ あぶら ごま	こめ さとう あぶら	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ハヤシルウ	こめ かたくりこ くるまふ さとう ごま さつまいも
こんだて	25 れんこんのきんぴら しろみぎかなのこうみソース ごはん なめこのみそしる 和食の日献立	26 フルーツサラダ ハンバーグケチャップソース おさつスティック くらムチャウダー さんじょうこむぎいりコッパン	27 ごまずあえ さばのしょうがやき ごはん だいこんのそぼろ	28 ゆかりあえ メンチカツ ごはん かきたまみそしる	29 きりぼしのじゃこサラダ ぶたキムチどんのぐ ごはん ちゅうかコンスープ *ごはんにかけてたべよう
エネルギー	小 615 kcal 中 723 kcal	小 687 kcal 中 854 kcal	小 617 kcal 中 729 kcal	小 638 kcal 中 748 kcal	小 599 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 28.6 g	小 28.3 g 中 34.9 g	小 26.2 g 中 30.6 g	小 23.4 g 中 26.1 g	小 26.2 g 中 29.8 g
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 1.7 g 中 2.1 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう メルルーサ さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう さば あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめんじゃこ ベーコン とうふ わかめ
みどり	しょうが にんにく ねぎ れんこん ごぼう つきこん にんじん いんげん なめこ だいこん えのきたけ	ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん パプリカ にんじん たまねぎ しめじ	しょうが こまつな もやし キャベツ コーン だいこん たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	キャベツ だいこん きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ くらキムチ きりばしだいこん キャベツ こまつな コーン しいたけ
き	こめ あぶら さとう ごま	こむぎパン さとう あぶら さつまいも ホワイトルウ パター	こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	こめ あぶら パンこ ごま	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま さとう

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。