

裏館調理場の給食ができるまで

裏館調理場では、小中学校計6校、約1,160食の給食を16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。

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。

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。

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てくださいね。



11月の給食の予定

- 5日(火) 上林小4年なし 大島小なし
- 8日(金) 大島中3年なし
- 18日(月) 上林小なし
- 28日(木) 上林小1・2年なし
- 29日(金) 大島小5・6年なし 須頃小5年なし



	月	火	水	木	金
こんだて	11/13(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! 		今月の三条産品 ぶたにく キャベツ さつまいも ほうれんそう こまつな 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) ごはん みそワンドン スープ 小 635 kcal 中 847 kcal 小 638 kcal 中 750 kcal 小 22.8 g 中 26.3 g 小 24.9 g 中 28.2 g 小 2.3 g 中 2.3 g 小 2.1 g 中 2.5 g	1 うめマヨサラダ 牛乳 シャキシャキツチそばろどんのぐ ごはん みそワンドン スープ 小 635 kcal 中 847 kcal 小 638 kcal 中 750 kcal 小 22.8 g 中 26.3 g 小 24.9 g 中 28.2 g 小 2.3 g 中 2.3 g 小 2.1 g 中 2.5 g
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 りんごアーモンドサラダ 牛乳 むぎごはん ハヤシソース 小 659 kcal 中 790 kcal 小 638 kcal 中 770 kcal 小 22.8 g 中 26.3 g 小 26.2 g 中 29.9 g 小 2.3 g 中 2.3 g 小 2.3 g 中 2.6 g	6 きりほしだいこんのあえもの 牛乳 さつまいもコロッケ ひじきふりかけ ぶたにくときのこのみそしる 小 638 kcal 中 770 kcal 小 603 kcal 中 716 kcal 小 26.2 g 中 29.9 g 小 27.2 g 中 32 g 小 2.3 g 中 2.6 g 小 2 g 中 2.2 g	7 れんこんのごまネーズあえ 牛乳 かますのびりからやき ごはん かきたまみそしる 小 603 kcal 中 716 kcal 小 614 kcal 中 735 kcal 小 27.2 g 中 32 g 小 25.2 g 中 29.1 g 小 2 g 中 2.2 g 小 2.4 g 中 2.5 g	8 しょうゆフレンチ 牛乳 いかとだいのカレーあげ ごはん きのこのちゅうかスープ 小 614 kcal 中 735 kcal 小 614 kcal 中 735 kcal 小 25.2 g 中 29.1 g 小 25.2 g 中 29.1 g 小 2.4 g 中 2.5 g 小 2.4 g 中 2.5 g
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。



★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。



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
 - むぎ枝豆(あれば) ……20g程度

お弁当にもおすすめ!

- ★作り方
- 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。
 - 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。
 - 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ス和え】

- ★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
- 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。
 - ①の野菜をゆでて冷ましておく。
 - 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。



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 れんこんのきんぴら さばのしょうがやき 牛乳	12 ブロッコリーサラダ とりにくのりんごソース 牛乳	13 かぶとキャベツのこんぶあえ したたポークとくるまふのあげに 牛乳	14 ごまずあえ ししゃもフライ 牛乳	15 なし ごまじゃこサラダ 牛乳
エネルギー	小 657 kcal 中 776 kcal	小 628 kcal 中 773 kcal	小 652 kcal 中 796 kcal	小 594 kcal 中 738 kcal	小 669 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 31 g	小 30.6 g 中 36.8 g	小 26.5 g 中 30.5 g	小 24.5 g 中 30.5 g	小 23.5 g 中 27.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 3 g 中 3.7 g	小 1.9 g 中 2 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g
あか	さば さつまあげ ぶたにく かまぼこ チーズ ぎゅうにゅう	とりにく ハム あさり ビーコン とりにゅう ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず こんぶ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ししゃも あぶらあげ とうふ とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう
みどり	れんこん にんじん さやいんげん こんにやく えのきたけ ごぼう たけのこ みずな	りんご ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん	かぶ にんじん キャベツ こまつな だいこん ねぎ	こまつな もやし きゅうり だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぎこんにやく	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり コーン なし
き	こめ ごまあぶら さとう はるさめ	パン あぶら じゃがいも ルウ	こめ かたくりこ ぶ あぶら さとう ごま さつまいも	こめ さつまいも ごま あぶら さとう	こめ さつまいも じゃがいも あぶら さとう ごま
こんだて	18 ゆかりあえ チキンチキンごぼう 牛乳	19 ごもくにまめ さけのさいきょうやき 牛乳	20 ツナサラダ マンチカツ 牛乳	21 くきわかめのサラダ あつあげのホイコーロー 牛乳	22 にらもやしのため れんこんハンバーグ 牛乳
エネルギー	小 620 kcal 中 733 kcal	小 618 kcal 中 730 kcal	小 648 kcal 中 763 kcal	小 609 kcal 中 723 kcal	小 594 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 24.5 g 中 28 g	小 29.3 g 中 34.2 g	小 24 g 中 27.5 g	小 26.5 g 中 30.6 g	小 23.2 g 中 27.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	とりにく わかめ とうふ みそ ぎゅうにゅう	さけ みそ だいず ちくわ こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく ツナ とりにく ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ くきわかめ かまぼこ たまご とうふ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく あつあげ だいず みそ ぎゅうにゅう
みどり	ごぼう キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ えのきたけ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにやく だいこん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	キャベツ にんじん ビーマン もやし きゅうり たまねぎ にら コーン	れんこん もやし にんじん にら コーン こまつな えのきたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ さとう あぶら	こめ パンこ あぶら はるさめ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも
こんだて	25 さつまいもとこまつなのごまあえ しろみぎかなのこうみだれかけ 牛乳	26 なつとうごさいあえ たまごやき 牛乳	27 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため) 牛乳	28 おかかあえ だいかくいも 牛乳	29 だいこんサラダ ぎょうざ 牛乳
エネルギー	小 625 kcal 中 739 kcal	小 616 kcal 中 725 kcal	小 624 kcal 中 729 kcal	小 681 kcal 中 804 kcal	小 666 kcal 中 800 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 26.2 g	小 28.8 g 中 33.4 g	小 28 g 中 32.1 g	小 27.2 g 中 32.2 g	小 26.6 g 中 31.1 g
塩分	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ホキ みそ とうふ ぎゅうにゅう	たまご なつとう ひじき ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく もずく とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ みそ とりにゅう かつおぶし ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ あつあげ ぎゅうにゅう
みどり	ねぎ こまつな にんじん コーン なめこ だいこん	にんじん ほうれんそう たくあん のぎわなづけ はくさい ねぎ こんにやく	ぜんまい しいたけ ほうれんそう もやし きりぼしたいこん にんじん たまねぎ	こまつな もやし にんじん キムチづけ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ はくさい にら たけのこ きくらげ
き	こめ かたくりこ あぶら ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ さいとも	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめこめん さつまいも あぶら さとう みずあめ ごま	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ

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。