

大崎学園の給食ができるまで

大崎学園では、約850食の給食を15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洗いをしています。

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。

炊飯



10月22日から新米を食べています。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



揚げ物をしています。



和え物を混ぜています。

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	<p>11/19(水)『キラッと新潟米☆地場もん献立』</p> <p>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。</p> <p>三条市では、三条産コシヒカリのごはん(新米☆)、ごはんが進む「くるまふのあげに」、ごぼう、こまつな、さつまいも、だいこん、ねぎなど三条市や新潟県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！</p> <p>お米は三条産コシヒカリです。</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳</p> <p>主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p> <p>前期 633 kcal 後期 830 kcal</p> <p>前期 20.6~31.8g 後期 27.0~41.6g</p> <p>前期 2 g未満 後期 2.5 g未満</p> <p>体を成長させるものになる食品</p> <p>体の調子をととのえる食品</p> <p>体をうごかすエネルギーのものになる食品</p>
エネルギー					
たんぱく質					
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	<p>フレッシュ通信</p> <p>「新米」</p> <p>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。</p>	<p>りんご</p> <p>ごぼうとアーモンドのサラダ</p> <p>ハヤシライス(おぎごはん)</p> <p>前期 659 kcal 後期 784 kcal</p> <p>前期 23.1 g 後期 26.4 g</p> <p>前期 2.5 g 後期 3 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ</p> <p>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 赤ピーマン りんご</p> <p>こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ルウ アーモンド さとう</p>	<p>のりずあえ</p> <p>しゅうまい</p> <p>ごはん おでん</p> <p>前期 606 kcal 後期 735 kcal</p> <p>前期 23.6 g 後期 28.0 g</p> <p>前期 2.4 g 後期 2.9 g</p> <p>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</p> <p>ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん こんにやく</p> <p>こめ しゅうまいのかわ さとも</p>	<p>わかめサラダ</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん だいこんのみそ</p> <p>前期 637 kcal 後期 753 kcal</p> <p>前期 22.5 g 後期 25.4 g</p> <p>前期 2.2 g 後期 2.7 g</p> <p>ぎゅうにゅう とり にく わかめ あぶらあげ みそ</p> <p>ごぼう りょうとうもやし とうもろこし だいこん にんじん こまつな</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ごま</p>	<p>ごまこうじあえ</p> <p>きつねもち</p> <p>おこめ</p> <p>すきやき じる</p> <p>こめこめん</p> <p>前期 664 kcal 後期 799 kcal</p> <p>前期 31.9 g 後期 38.2 g</p> <p>前期 2.7 g 後期 3.1 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ</p> <p>にんじん はいすくい えのきたけ ねぎ しらす さいとうな りょうとうもやし</p> <p>めん さとう ごま もち</p>
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、左側が前期課程、右側が後期課程です。

給食だよりは三条市ホームページの 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 からご覧になれます。

ごはんのおかずにも
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。給食では、「和食の日献立」を20日食育の日に実施します。

【厚揚げのフルコギ風炒め】

★材料(4人分)

- ・厚揚げ ……1枚
- ・豚肉 ……100g
- ・玉ねぎ ……1個
- ・もやし ……1袋
- ・にら ……1/2束
- ・おろししょうが ……小さじ1
- ・おろしにんにく ……小さじ1
- ・炒め油 ……小さじ1
- ・しょうゆ ……大さじ1と1/2
- ・コチュジャン ……小さじ1
- ・さとう ……小さじ1
- ・酒 ……大さじ1



★作り方

- ①厚揚げは、油抜きし、ひと口大に切る。肉はひと口大に切る。玉ねぎは薄くスライス、にらは3cmくらいの長さに切る。
- ②あたためたフライパンに油をひき、しょうが、にんにくと豚肉を炒める。
- ③玉ねぎ、もやし、厚揚げ、にらの順に加えて炒め、調味料を加え、味を整える。

【たくあんのおかか和え】

★材料(4人分)

- ・キャベツ ……大葉3枚
- ・にんじん ……1/6本
- ・きゅうり ……1本
- ・たくあん ……3cm長さ
- ・◎塩 ……小さじ1/2
- ・◎かつお節 ……3g
- ・◎いりごま ……好みで

★作り方

- ①キャベツは短冊切、にんじん、きゅうり、たくあんはせん切にする。
- ②たくあん以外の①の野菜をゆでて冷ましておく。
- ③ボウルに入れ、◎を加えてよく混ぜ合わせる。

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。

図書給食を実施します

みなさんは、本に登場する料理を「食べてみたい!」と思ったことはありませんか。11月1日「本の日」、そして「読書の秋」にちなんで、今月は「図書給食」として「ハリー・ポッターと秘密の部屋」という本に出てくる料理を楽しみます。
読んだことがある人もない人も、お楽しみに!!



シリーズ第一作
「賢者の石」から
7作品あります。

株式会社 静山社
J.K.ローリング 作/
松岡 佑子 訳

こんだて	10 月		11 火		12 水		13 木		14 金	
	みかん さといものにくみそがらめ		あぶらあげのごま煮 とりにくのおこうじやき		ひじきとゆかりのふりかけ ししゃもいそべフライ		スイートポテトサラダ さばのカレーやき		たくあんのおかかあえ なまあげのキムチいため	
エネルギー	前期 635 kcal	後期 726 kcal	前期 635 kcal	後期 749 kcal	前期 660 kcal	後期 790 kcal	前期 682 kcal	後期 813 kcal	前期 592 kcal	後期 701 kcal
たんぱく質	前期 21.9 g	後期 25.3 g	前期 30.4 g	後期 35.2 g	前期 27.9 g	後期 33.2 g	前期 24.2 g	後期 28.3 g	前期 27.8 g	後期 32.1 g
塩分	前期 1.8 g	後期 2.3 g	前期 2.1 g	後期 2.4 g	前期 2.3 g	後期 2.8 g	前期 2.3 g	後期 3.1 g	前期 2.4 g	後期 3.2 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 とりにく あぶらあげ かまぼこ		ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ししゃも あおのり ぶたにく なまあげ みそ		ぎゅうにゅう さば ツナ チーズ あぶらあげ わかめ みそ		ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ	
みどり	たまねぎ にんじん にら こまつな ねぎ みかん		りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく しいたけ		にんじん はくさい ぶなめじ ねぎ ごま しょうゆ		にんじん きゅうり りょくとうもやし ぶなめじ ねぎ		にら はくさい キムチ キャベツ ねぎ りょくとうもやし きゅうり たくあん しいたけ にんじん えのきたけ こまつな	
き	こめ さといも かたくりこ あぶら さとう		こめ さとう あぶら ごま さといも		こめ さとう ごま はくすりこ パンこ あぶら さといも		こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ		こめ あぶら さとう ごま	
こんだて	17 りっちゃんのにんぎサラダ とりにくのカレーあげ		18 りんご シェパードパイ		19 ごぼうサラダ くるまふのあげに		20 ごもくにまめ ざけのマスタードやき		21 だいこんとみずなのサラダ さばのごまみそやき	
	ごはん もずくのみそしる		ごはん スコッチ ブロス		ごはん さんじょう じばもんじる		ごはん こんさいの ごまじる		ごはん なめこ おろしじる	
エネルギー	前期 638 kcal	後期 751 kcal	前期 586 kcal	後期 719 kcal	前期 641 kcal	後期 776 kcal	前期 622 kcal	後期 735 kcal	前期 635 kcal	後期 751 kcal
たんぱく質	前期 26.3 g	後期 30.1 g	前期 27.3 g	後期 32.9 g	前期 21.8 g	後期 26.3 g	前期 32.4 g	後期 37.9 g	前期 24.7 g	後期 28.6 g
塩分	前期 2.0 g	後期 2.4 g	前期 2.3 g	後期 3.4 g	前期 1.8 g	後期 2.4 g	前期 2.2 g	後期 2.6 g	前期 2.1 g	後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつおぶし こんぶ もずく とうふ みそ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くるだいず		ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ みそ		ぎゅうにゅう さけ こんぶ ちくわ だいず とりにく なまあげ みそ		ぎゅうにゅう さば みそ ツナ	
みどり	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし えのきたけ はくさい		たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セロリイ ブロッコリー ピーマン りんご		ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん ねぎ こまつな		れんこん ごぼう にんじん つきこん しいたけ だいこん ねぎ こまつな		だいこん きょうな にんじん ぶなめじ なめこ ねぎ こまつな	
き	こめ さとう かたくりこ あぶら		パン あぶら じゃがいも バター おおむぎ レンズまめ もちおぎ クスクス えんどう ガルバンゾー あずき もちげんばく げんまい あかまい たかきび		こめ くるまふ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま さつまいも		こめ はちみつ あぶら さとう じゃがいも ごま		こめ さとう ごま あぶら	
こんだて	24 振替休日 いつもありがとう!		25 じゃことチーズのサラダ ハンバーグきのこソース		26 れんこんのきんぴら さばのソースソース		27 チョレギサラダ あつやきたまご		28 きわめめのきんぴら たらのアーモンドみそ	
	ごはん しおこうじ じる		ごはん ことまつな のみそしる		ごはん ことまつな のみそしる		ごはん しお にくじゃが		ごはん さつまいも じる	
エネルギー	前期 634 kcal	後期 770 kcal	前期 651 kcal	後期 774 kcal	前期 606 kcal	後期 703 kcal	前期 636 kcal	後期 751 kcal	前期 636 kcal	後期 751 kcal
たんぱく質	前期 26.7 g	後期 32.4 g	前期 22.4 g	後期 26.1 g	前期 24.6 g	後期 27.5 g	前期 29.3 g	後期 34.2 g	前期 29.3 g	後期 34.2 g
塩分	前期 2.1 g	後期 2.7 g	前期 2.2 g	後期 2.6 g	前期 2 g	後期 2.2 g	前期 2 g	後期 2.5 g	前期 2 g	後期 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ チーズ とうふ		ぎゅうにゅう さば さつまいも あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう たまご わかめ のり ぶたにく		ぎゅうにゅう すけどうだ みそ きわめめ ぶたにく とりにく			
みどり	ぶなめじ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ しらたき		れんこん にんじん ピーマン つきこん だいこん こまつな ねぎ		りょくとうもやし ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ しらたき ねぎ		つきこん ごぼう にんじん だいこん しらたき ねぎ			
き	こめ あぶら ごま じゃがいも		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま		こめ あぶら さとう ごま じゃがいも		こめ かたくりこ あぶら さとう アーモンド ごま さつまいも			

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 子育て・教育 → 学校 → 学校給食 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。