

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)

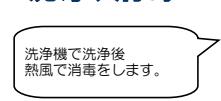


野菜は包丁だけでなく、機械も使って切れます。

給食時間



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。

配缶(もりつけ)



おいしい給食めしあがれ！

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。

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。



	月	火	水	木	金
こんだて					
エネルギー	11/19(水)『キラっと新潟米☆地場もん献立』				
たんぱく質	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。				
塩分	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！				
あか					
みどり					
き					
こんだて	フレッシュ通信 「新米」	4 りんご 牛乳 ごぼうとアーモンドのサラダ ハヤシライス (おぎはん)	5 のりずあえ 牛乳 しゅうまい ごはん おでん	6 わかめサラダ 牛乳 チキンチキンごぼう ごはん だいこんのみそしる	7 ごまこうじあえ 牛乳 きつねもち おのひで ごめこめん すきやきじる
エネルギー	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、わらわらくちもちもした新米を味わいましょう。	前期 659 kcal 前期 23.1 g 前期 2.5 g	前期 606 kcal 前期 23.6 g 前期 2.4 g	前期 637 kcal 前期 22.5 g 前期 2.2 g	前期 664 kcal 前期 31.9 g 前期 2.7 g
たんぱく質		後期 784 kcal 後期 26.4 g 後期 3 g	後期 735 kcal 後期 28.0 g 後期 2.9 g	後期 753 kcal 後期 25.4 g 後期 2.7 g	後期 799 kcal 後期 38.2 g 後期 3.1 g
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 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。



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 しょうゆ 大さじ1と1/2
 ・豚肉 100g コチュジャン 小さじ1
 ・玉ねぎ 1個 さとう 小さじ1
 ・もやし 1袋 酒 大さじ1
 ・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



★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 ①塩 小さじ1/2
 ・にんじん 1/6本 ②かつお節 3g
 ・きゅうり 1本 ③いりごま 好みで
 ・たくあん 3cm長さ

★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、②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、干しこしいたけ、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

	月	火	水	木	金
こんだて	10 みかん さといものくみそがらめ 牛乳 ごはん こまつなど たまごの スープ	11 あぶらあげのごまズえ 牛乳 とりにくのしおこうじやき ごはん のっべ	12 ひじきとゆかりのふりかけ 牛乳 しあわいそべフライ ごはん いもに	13 スイートポテトサラダ 牛乳 さばのカレー焼き ごはん もやしの みそしる	14 たくあんのおかかあえ 牛乳 なまあげのキムチいため ごはん しおちゃんこ スープ
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 うぶた 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 しあわい 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 うぶた
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 ぶなしめじ ねぎ こんにゃく	にんじん きゅうり りょくとうもやし ぶなしめじ 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 えのきだけ こまつな
き	ごめ 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 はくりきこ パンこ あぶら さといも	こめ さまいも 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 りっちゃんのげんきサラダ 牛乳 とりにくのカレーあげ ごはん もずくの みそしる	18 りんご 牛乳 シェバードパイ ごはん スコッチ ブロス さんじょう こむぎりコッペ	19 ごぼうサラダ 牛乳 くるまふのあげに ごはん さんじょう じばもんじる	20 ごもくにまめ 牛乳 さけのマスタードやき ごはん こんさいの ごまじる	21 だいこんとみずなのサラダ 牛乳 さばのごまみそやき 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 どうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くろだいす	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ こんぶ ちくわ だいす 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 どうもろこし えのきだけ はくさい	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ セリロー ズッキーニ ビーマン 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 ぶなしめじ 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 じがいも パター おおむぎ レンズまめ もちむぎ クスクス えんどう ガレバンゾー あずき もちがんばく げんまい あかもい たかき	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 牛乳 ハンバーグのこソース ごはん しおこうじ じる	26 れんこんのきんぴら 牛乳 さばのソースソース ごはん こまつな みそしる	27 チョレギサラダ 牛乳 あつやきたまご ごはん しお にくじやが	28 くきわかめのきんぴら 牛乳 たらのアーモンド みそ ごはん さつま 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 29.3 g 後期 34.2 g
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 2 g 後期 2.2 g	前期 2 g 後期 2.5 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 2.6 g	前期 2 g 後期 2.2 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 さつまあげ 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 すけとうだら みそ くきわかめ ぶたにく とりにく	
みどり	ぶなしめじ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきだけ 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 どうもろこし 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。



*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。