

嵐南共同調理場の給食ができるまで

嵐南共同調理場では、約1,370食の給食を17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)



たくさんの野菜や果物を、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



7つの学校にトラックで配送します。

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)



煮る・和えるときは、大きなしゃもじで混ぜています。

揚げ物は熱い油に注意して調理しています。

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くださいね。



11月の給食の予定

4日(火)	旭小4年なし 第四中 なし
5日(水)	月岡小特別支援なし
14日(金)	月岡小2年なし
18日(火)	西鶴田小5年試食会
21日(金)	西鶴田小4年なし
26日(水)	保内小4年なし
28日(金)	保内小6年試食会

	月	火	水	木	金
こんだて	11/21(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★)、下田ポークを使ったごはんが進む「ホイコーロー」、小松菜、ねぎと、三条で作られた野菜や新潟県産の食材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！				基準 副菜(ふくさい) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)
エネルギー					小 633 kcal 中 830 kcal 小 206~31.8g 中 270~41.6g 小 2 g未満 中 2.5 g未満
たんぱく質					体を成長させるもとになる食品 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とになる食品
塩分					
あか					
みどり					
き					
こんだて	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。	4 ツナサラダ ボークチョップ さんじょうさん こむぎいり コッペパン 図書献立 小 599 kcal 中 737 kcal 小 29.1 g 中 34.4 g 小 3 g 中 3.7 g きゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく たまねぎ エリンギ いんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん セロリー コッペパン あぶら かたくりこ むぎ じゃがいも	5 しょうゆフレンチ マーボーどんのぐ 中学のみチーズ むぎごはん あさりいり スープ 小 534 kcal 中 732 kcal 小 21.7 g 中 29.0 g 小 2.3 g 中 3.5 g きゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ あさり みそ 中学のみチーズ もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう えのきたけ しらたき こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	6 ひじきのそぼろに さばしょうがやき こはん なめこのみそしる 小 620 kcal 中 736 kcal 小 24.9 g 中 28.8 g 小 1.8 g 中 2.1 g きゅうにゅう さば ひじき とりにく あつあげ みそ しょうが れんこん にんじん しらたき いんげん なめこ だいこん こまつな こめ あぶら さとう じゃがいも	7 かいそうサラダ ハンバーグトマトソース アップルシャーベット わかめごはん かきたま じる 井栗小学校リクエスト献立 小 610 kcal 中 745 kcal 小 24.0 g 中 29.1 g 小 2.7 g 中 3.2 g きゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく こんぼ のり かまぼこ たまご とうふ たまねぎ トマト こんにやく にんじん えのきたけ りんご こめ ごまあぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ

★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 [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」を食育の日を実施します。

【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

★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

★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・ポッターと賢者の石」という本に出てくる料理を楽しめます。読んだことがある人もない人も、お楽しみに!!

11月4日 図書献立
小麦コッパパン 牛乳
ポークチョップ
ツナサラダ
スコッチフロス
(麦入り野菜スープ)

株式会社 静人社
J.K.ローリング 作/
松岡 佑子 訳

	月	火	水	木	金
こんだて	10 しおこんぶサラダ あつあげのみそいため ごはん どうにゅうスープ	11 はるさめのからみいため さといもコロッケ ごはん さげボールスープ	12 りんご ひじきサラダ むぎごはん だいきり ポークカレー	13 ごもくきんぴら にしんのてりや ごはん じゃがいものみそしる	14 だいきりサラダ だいきりいも ごはん すきやきふうじる
エネルギー	小 641 kcal 中 754 kcal	小 657 kcal 中 774 kcal	小 676 kcal 中 799 kcal	小 592 kcal 中 711 kcal	小 664 kcal 中 822 kcal
たんぱく質	小 29.9 g 中 34.3 g	小 20.3 g 中 23.3 g	小 23 g 中 26.7 g	小 23.5 g 中 27.9 g	小 26.4 g 中 31.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3.2 g
あか	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
みどり	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ
こんだて	17 はるさめサラダ ぶたにくとたまごのしょうがいため ごはん だいきり あさりのスープ	18 だいきりのごもくに さげのあまからだれ ごはん ほうれんそうのみそしる	19 きりぼしだいこんサラダ オムレツ ゆかりごはん あきやさいのとうにゅうシチュー	20 おかかマヨあえ ししゃもフライ(小1~3年1本、他2本) さつまいもごはん けんちんじる	21 たくあんのおかかあえ しただのホウレンソウ ごはん さんじょう じばもんじる
エネルギー	小 610 kcal 中 714 kcal	小 618 kcal 中 729 kcal	小 612 kcal 中 722 kcal	小 668 kcal 中 777 kcal	小 601 kcal 中 707 kcal
たんぱく質	小 25.5 g 中 29 g	小 26.6 g 中 31.3 g	小 23.6 g 中 26.9 g	小 27 g 中 30.7 g	小 24.2 g 中 27.9 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g
あか	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
みどり	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ
こんだて	24 振替休日 いつもありがとう!	25 しおこうじりスープ ヨーグルト むぎごはん チリコンカーネ	26 コーンおひたし メルルーサのかばやきふう ごはん さといものこじる	27 きりざい たまごやき ごはん はくさいなべ	28 ゆかりあえ とりにくとレバーのステーキしょうゆあえ ごはん もずくじる
エネルギー		小 639 kcal 中 745 kcal	小 600 kcal 中 712 kcal	小 600 kcal 中 703 kcal	小 613 kcal 中 719 kcal
たんぱく質		小 25.2 g 中 28.4 g	小 24.9 g 中 28.9 g	小 27.6 g 中 31.8 g	小 23.9 g 中 27.6 g
塩分		小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.2 g
あか		きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
みどり		きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな	きゅうり・とうもろこし・たまご・みそ・しょうが・にんじん・しょうが・にんじん・きゅうり・にんじん・はくさい・しいたけ・えのきだけ・こまつな
き		こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう 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。



給食だよりは三糸市ホームページの **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、左側が小学校、右側が中学校です。