

嵐南共同調理場の給食ができるまで

身じたく・手洗い



下処理(下ごしらえ)



裁断(材料を切る)


 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。

給食時間



配送



配缶(もりつけ)



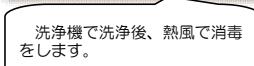
調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



食器・食缶の洗浄、消毒



残渣処理



洗浄機で洗浄後、熱風で消毒をします。

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くださいね。



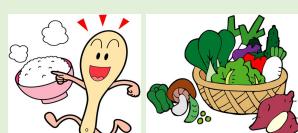
11月の給食の予定

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

11/21(金)『キラっと新潟米☆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！



今月の三条産品



ぶたにく



ほうれんそう



こまつな



ねぎ



だいこん

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)
牛乳	

小	633 kcal	中	830 kcal
小	20.6~31.8g	中	27.0~41.6g
小	2 g未満	中	2.5 g未満

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

7	かいそうサラダ	牛乳
D	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	みそしる	

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

 ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく
 こんぶ のり かまぼこ たまご とうふ
 たまねぎ トマト こんにゃく にんじん
 えのきたけ りんご

 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
 ポークチョップ

牛乳

 さんじょうさん
 こむぎいり
 コッペパン

 スコッチ
 ブロス

 5 しょうゆフレンチ
 マーボーどんのぐ

牛乳

中学のみチーズ

むぎごはん

 あさりいり
 スープ

 6 ひじきのそぼろに
 さばしょうがやき

牛乳

ごはん

 なめこの
 みそしる

 7 かいそうサラダ
 ハンバーグトマトソース

牛乳

アップルシャーベット

わかめ

ごはん

 かきたま
 ジる


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、左側が小学校、右側が中学校です。



11月24日は和食の日

11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせて「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」を食育の日に実施します。



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。

【厚揚げのフルゴキ風炒め】

- ★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

- 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。
- 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。
- 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。

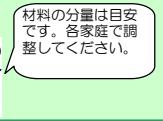
【たくあんのおかか和え】

- ★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

- キャベツは短冊切、にんじん、きゅうり、たくあんはせん切りにする。
- たくあん以外の①の野菜をゆでて冷ましておく。
- 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。



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みます。

読んだことがある人もいる人も、お楽しみに!!

11月4日 図書献立

小麦コッペパン 牛乳

ポークチップ

ソナラダ

スコッチャブロス

(麦入り野菜スープ)



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 しおこんぶサラダ あつあげのみぞいため ごはん とうにゅうスープ	11 はるさめのからみいため さといもコロッケ ごはん さけボールスープ	12 りんご ひじきサラダ むぎごはん だいすいり 牛乳 ポークカレー	13 ごもくきんぴら にしんのてりに ごはん じゃがいもの みそしる
エネルギー	小 641 kcal たんぱく質 塩分	小 657 kcal 中 754 kcal 小 20.3 g 中 34.3 g 小 2.3 g 中 2.5 g	小 676 kcal 中 774 kcal 小 23 g 中 23.3 g 小 2.1 g 中 2.7 g	小 592 kcal 中 711 kcal 小 23.5 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.5 g
エネルギー	小 29.9 g 中 34.3 g	小 26.4 g 中 31.9 g	小 26.4 g 中 31.9 g	小 26.4 g 中 31.9 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みぞ こんぶ とりにく とうふ とうにゅう さけ たら みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい ひじき ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいすい ツナ
みどり	キャベツ たけのこ いんげん しょうが にんにく きゅうり にんじん はくさい しいたけ えのきたけ こまつな	たまねぎ もやし にんじん にら しょうが だいこん こまつな えのきたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな りんご	はくさい こまつな ねぎ まいたけ キャベツ きゅうり にんじん
き	ごめ あぶら さとう かたくりこ 17 はるさめサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん だいこんと あさりのスープ	18 だいすのこもぐに さけのあまからだれ ごはん ほうれんそうの みそしる	19 きりはししたいこんサラダ オムレツ ゆかり ごはん あきやさいの とうにゅう 牛乳 メチュー	20 おかかマヨあえ 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
エネルギー	小 610 kcal 中 714 kcal 小 25.5 g 中 29 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 618 kcal 中 729 kcal 小 26.6 g 中 31.3 g 小 2.3 g 中 2.6 g	小 612 kcal 中 722 kcal 小 23.6 g 中 26.9 g 小 2.3 g 中 2.7 g	小 668 kcal 中 777 kcal 小 27 g 中 30.7 g 小 1.8 g 中 2.2 g
エネルギー	小 601 kcal 中 707 kcal 小 24.2 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 601 kcal 中 707 kcal 小 24.2 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 601 kcal 中 707 kcal 小 24.2 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.6 g	小 601 kcal 中 707 kcal 小 24.2 g 中 27.9 g 小 2.1 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あさり とうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ だいすい さつまあげ あぶらあげ ひじき みそ	ぎゅうにゅう たまご たまご とくにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とうふ あぶらあげ とくにく
みどり	たまねぎ もやし ビーマン まいたけ レモン ごぼう にんじん にんにく しいたけ はくさい ねぎ しめじ だいこん きくらげ きぬさや ねぎ	きりはししたいこん こまつな もやし コーン かぶ さつまいも れんこん たまねぎ にんじん マッシュルーム	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん しらす にんにく にんじん だいこん さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ
き	ごめ あぶら さとう かたくりこ 24 振替休日 はるさめ	ごめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ごめ さとう あぶら さつまいも ルウ	ごめ さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ
エネルギー	小 639 kcal 中 745 kcal 小 25.2 g 中 28.4 g 小 2.6 g 中 3.1 g	小 600 kcal 中 712 kcal 小 24.9 g 中 28.9 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 600 kcal 中 703 kcal 小 27.6 g 中 31.8 g 小 2.3 g 中 2.7 g	小 613 kcal 中 719 kcal 小 23.9 g 中 27.6 g 小 2 g 中 2.2 g
エネルギー	小 639 kcal 中 745 kcal 小 25.2 g 中 28.4 g 小 2.6 g 中 3.1 g	小 600 kcal 中 712 kcal 小 24.9 g 中 28.9 g 小 1.9 g 中 2.3 g	小 600 kcal 中 703 kcal 小 27.6 g 中 31.8 g 小 2.3 g 中 2.7 g	小 613 kcal 中 719 kcal 小 23.9 g 中 27.6 g 小 2 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすい かまぼこ ヨーグルト	ぎゅうにゅう メルルーサ とうふ にんじん しょうが にんにく トマト たまねぎ ブロッコリー	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし あぶらあげ だいすい みそ	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし ぶたにく とうふ
みどり	むぎごはん チリコーン カーネ	さといもの ごじる	さくさい なべ	れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ しらたき しらす にんにく
き	ごめ むぎ あぶら ハヤシルウ さつまいも	ごめ かたくりこ あぶら さとう さといも	ごめ さとう あぶら ごま	ごめ かたくりこ あぶら さとう じやかいも

★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。