

## 嵐南小学校調理場の給食ができるまで

嵐南小学校調理場では、約1,280食の給食を20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さげに洗っています。

### 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！

### 配缶(もりつけ)



クラスごとに計量してもりつけます。

### 炊飯



三条嵐南学園では、ごはんも炊いています。

### 調理(煮る、焼く、揚げ、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

11日(火)  
嵐南小 オアシスなし



月

火

水

木

金

こんだて

エネルギーたんぱく質塩分あかみどりき

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）、下田ポークと三条産のキャベツを使ったごはんが進む「ホイコーロー」、小松菜、さつまいも、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



基準

副菜（ふくさい）主菜（しゅさい）牛乳

主食（しゅしよく）副菜（ふくさい）

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

体を成長させるものになる食品

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

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 はるさめサラダ 牛乳

ぶたにくとまいたけのしょうがいため

ごはん

だいこんのスープ

小	603	kcal	中	742	kcal
小	25.8	g	中	30.4	g
小	2	g	中	2.4	g

きゅうり ゆう ぶたにく みそ  
いとかもぼこ どうふ  
たまねぎ もやし ピーマン まいたけ  
しょうが きゅうり キャベツ にんじん  
だいこん きくらげ えのきたけ コーン  
ごはん あぶら さとう  
かたくりこ はるさめ

5 こもきんぴら 牛乳

しいらのやくみソースかけ

ごはん

なめこのみそしる

小	625	kcal	中	750	kcal
小	23.1	g	中	27.2	g
小	1.8	g	中	2.2	g

きゅうり ゆう しいら さつまあげ  
しょうが ねぎ ごぼう にんじん  
ほししいたけ いんげん だいこん  
なめこ こまつな  
ごはん かたくりこ あぶら  
さとう

6 うめマヨネーズサラダ 牛乳

れんこんハンバーグオニオンソース

ごはん

すましじる

小	604	kcal	中	748	kcal
小	22.5	g	中	26.1	g
小	2.2	g	中	2.7	g

きゅうり ゆう れんこんハンバーグ  
ツナ ゆば かまぼこ  
たまねぎ キャベツ きゅうり  
にんじん うめぼし だいこん  
こまつな ねぎ ほししいたけ  
ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ

7 ジャがいものソースいため 牛乳

とりにくのからあげ

ごはん

とうふのみそしる

小	688	kcal	中	815	kcal
小	26.6	g	中	30.9	g
小	1.9	g	中	2.4	g

きゅうり ゆう とりにく ぶたにく  
とうふ あぶらあげ みそ  
たまねぎ にんじん ピーマン  
はくさい こまつな ねぎ  
ごはん かたくりこ あぶら  
じゃがいも さとう

こんだて

エネルギーたんぱく質塩分あかみどりき

★エネルギー・たんばく質・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  
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19日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
- ・おろしんにんく…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。

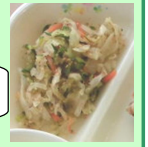
## 【たくあんのおかか和え】

★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
- ・◎いりこ ……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ない人も、お楽しみに!!

11月25日(火) 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 ヨーグルト  たっぷりやさしいの しおこうスープ  むぎごはん チリコンカーネ 	11 ひじきのいりに さばのしおやき  ごはん さつまいも ごじる	12 しおこんぶサラダ あつあげのちゅうかいため  ごはん とうにゅう みそスープ	13 のりずあえ だいずコロッケ  こめこめん すぎやきふう じる	14 さつまいものさっぱりサラダ マーボーどんのぐ  ごはん ちゅうかふう コンスープ
エネルギー	小 715 kcal 中 849 kcal	小 607 kcal 中 757 kcal	小 608 kcal 中 748 kcal	小 685 kcal 中 866 kcal	小 622 kcal 中 750 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32.4 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 31.9 g 中 33.1 g	小 31.9 g 中 39.5 g	小 23 g 中 27.2 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ホタテ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ひじき とりこ だいず みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しおこんぶ とりこ とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ だいず ツナ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ
みどり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー マッシュルーム	ごぼう にんじん いんげん はくさい ねぎ えのきたけ しめじ	たまねぎ もやし にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん はくさい ほししいたけ えのきたけ こまつな	はくさい チンゲンサイ ねぎ まいたけ にんじん こまつな もやし	もやし たまねぎ にんじん にら ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう きくらげ えのきたけ コーン
き	むぎごはん あぶら こむぎこ さつまいも	ごはん あぶら さとう さつまいも	ごはん あぶら さとう かたくりこ	こめこめん さとう かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも はるさめ
こんだて	17 こんにゃくサラダ とりこくとブロッコリーのみそいため  ごはん うちまめの みそしる	18 おかかマヨネーズあえ あかうおのみそつけやき  さつまいも あつあげの ごはん しょうゆじる	19 ごもくにまめ さけのあまからだれ  ごはん さといもの みそしる 食育の日・和食の日献立	20 りんご ひじきのサラダ  むぎごはん だいずいり ポークカレー	21 たくあんのおかかあえ したたポークとさんじょうキャベツのホイコーロー  ごはん さんじょう じぼもんじる キラッと新潟☆地場もん献立
エネルギー	小 630 kcal 中 749 kcal	小 588 kcal 中 755 kcal	小 633 kcal 中 757 kcal	小 687 kcal 中 827 kcal	小 604 kcal 中 743 kcal
たんぱく質	小 24.4 g 中 28.2 g	小 25.5 g 中 29.6 g	小 25.5 g 中 30.0 g	小 24.4 g 中 28.6 g	小 26.7 g 中 31.6 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう とりこく みそ いとかまぼこ うちまめ	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし あつあけ	ぎゅうにゅう さけ だいず ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ だいず
みどり	しょうが たまねぎ ブロッコリー もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな えのきたけ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ なめこ	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん ほうれんそう はくさい ねぎ しめじ	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	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく きゅうり たくあん こまつな かぶ ねぎ まいたけ
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さといも	むぎごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ごはん あぶら さとう かたくりこ さつまいも
こんだて	24 振替休日  いつも ありがとう!	25 ツナサラダ ポークチョップ  さんじょう こむぎいり コッパパン スコッチ ブロス 図書献立	26 コーンおひたし しろみさかなのかばやきふう  ごはん じゃがいもの みそしる	27 かぶのこんぶあえ あつやきたまご  ごはん さといもの そばろに	28 ゆかりあえ とりこくとさきやさいのくろずがらめ  ごはん もずくじる
エネルギー	小 564 kcal 中 735 kcal	小 603 kcal 中 760 kcal	小 622 kcal 中 769 kcal	小 630 kcal 中 755 kcal	
たんぱく質	小 29.6 g 中 36.1 g	小 25.2 g 中 29.7 g	小 24.5 g 中 29.5 g	小 23.8 g 中 27.9 g	
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.4 g	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりこく	ぎゅうにゅう メルルサー とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう たまご しおこんぶ とりこく あつあけ	ぎゅうにゅう とりにく もずく とうふ みそ	
みどり	たまねぎ エリンギ いんげん にんにく キャベツ きゅうり にんじん セロリ	しょうが こまつな もやし コーン だいこん にんじん	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが	しょうが 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	
き	こむぎパン あぶら かたくりこ むぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ごはん さといも あぶら さとう かたくりこ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さといも	

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、左側が小学校、右側が中学校です。