



令和7年度

11月 きゅうしょくだより

①

嵐南小学校調理場
TEL (33) 2124
FAX (33) 2125

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。
毎日の給食か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



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。



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	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♪)、下田パ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) 牛乳 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい) 牛乳
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き	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 ぶたにくとまいだけのしょうがいため ごはん だいこんのスープ	5 ごもくきんぴら しいらのやくみソースかけ ごはん なめこのみそしる	6 うめマヨネーズサラダ 牛乳 れんこんパンバーグオニオンソース ごはん すまじる
エネルギー たんぱく質 塩分 あか みどり き		小 603 kcal 小 25.8 g 小 2 g 中 742 kcal 中 30.4 g 中 2.4 g 大 625 kcal 大 23.1 g 大 1.8 g 中 750 kcal 中 27.2 g 中 2.2 g	小 625 kcal 小 22.5 g 小 2.2 g 中 748 kcal 中 26.1 g 中 2.7 g	小 633 kcal 小 20.6~31.8 g 小 2 g未満 中 830 kcal 中 27.0~41.6 g 中 2.5 g未満

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。

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19日食育の日に実施します。

【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
 リン 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



【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
 キュウリ 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、キュウリ、たくあんはせん切りにする。
 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。

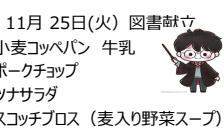
郷土料理紹介
「五目煮豆」

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!!



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 牛乳 たっぷりやさいの しおこうじスープ 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 だいすきロッケ ごめこめん すきやきふう 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 ちゅうがふう コーンスープ				
エネルギー	小 715 kcal 中 849 kcal	小 607 kcal 中 757 kcal	小 608 kcal 中 748 kcal	小 695 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 だいすき ホタテ ヨーグルト	ぎゅうにゅう さば ひじき とりにく だいすき みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しおこんぶ とりにく 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 だいすき 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 えのきだけ 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 ほいしのたけ えのきだけ こまつな もやし	はくさい テンゲンサイ ねぎ まいだけ にんじん こまつな もやし	はくさい にんじん にら ねぎ ほいしのたけ もやし にんにく キャベツ きゅうり ほうれんそう きらら えのきだけ 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 かたりこ	ごめこめん さとう かたりこ こむぎこ バンこ あぶら	ごはん あぶら さとう かたりこ さつまいも はるさめ				
こんだて	17 こんにゃくサラダ 牛乳 とりにくブロッコリーのみぞいため ごはん うちまめの みそしる	18 おかかマヨネーズあえ 牛乳 あかうおのみそつけやき さつまいも ごはん あつあげの しょうゆじる	19 ごもぐにまめ 牛乳 さけのあまからだれ ごはん さといもの みそしる	20 りんご 牛乳 ひじきのサラダ むぎごはん だいすき ポークカレー	21 たくあんのおかかあえ 牛乳 したたぽーくとさんじょうキャベツのホイコーロー ^{19日 食育の日} ごはん さんじょう じばもんじる				
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 とりにく みそ いとかまほこ うちまめ	ぎゅうにゅう あかうお かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう さけ だいすき ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいすき 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 だいすき				
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 えのきだけ	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 ほいしのたけ いんげん 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 ピーマン しょうが にんにく キウイ たくあん こまつな かぶ ねぎ まいだけ				
き	ごはん かたりこ 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 かたりこ あぶら さとう さといも	ごはん かたりこ あぶら さとう 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 ソナサラダ 牛乳 ポークチップ さんじょう こむぎいり コッペパン	26 コーンおひたし 牛乳 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 牛乳 あつやきたまご ごはん さといもの そぼろに	28 ゆかりあえ 牛乳 とりにくとあきやさいのくろすがらめ ごはん もずくじる				
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。



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。