



令和7年度

11月 きゅうしょくだより

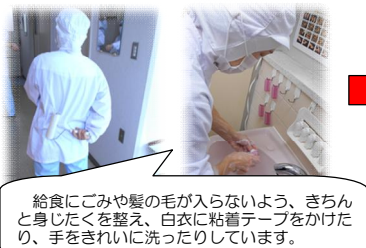
①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

栄調理場の給食ができるまで

栄調理場では、小中学校計4校、約800食の給食を10~11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



給食時間



おいしい給食めしあがれ！

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、水を替えて3回洗います。

裁断(材料を切る)



野菜や豆腐は包丁や機械を使って、食べやすい大きさに切ります。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量したり、手作りのソースをかけたりして、きれいに盛りつけます。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなしゃもじを使って作ります。

大きなお鍋で揚げます。

配送



各学校にとどけます。

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。

食器・食缶の洗浄、消毒



手や洗浄機できれいに洗い、熱風で消毒します。

☆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

- 4日(火)栄北小・大面小なし
- 7日(金)栄北小4年なし
- 21日(金)栄中央小5年なし
- 28日(金)栄北小5年なし

	月	火	水	木	金
こんだて	11/25(火)『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主菜と、かぼちゃ、小松菜、大根、ねぎなど、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) 小 633 kcal 中 830 kcal 小 206~31.8g 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
エネルギー					
たんぱく質					
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 チーズいりきりざい 牛乳 さといもとかぼちゃのにくみそがらめ ごはん しょうもつせんいたっぷりスープ 小 660 kcal 中 776 kcal 小 23.6 g 中 27 g 小 2.7 g 中 2.9 g きゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう チーズ わかめ にんじん かぼちゃ しょうが にんにく たまねぎ にら きりぼしだいこん ねぎ だいこん のぎわな えのきたけ ごはん さといも かたくりこ あぶら さとう おおむぎ ごまあぶら ごま	5 ブルーベリーヨーグルトあえ 牛乳 まめじゃこサラダ ごはん さつまいものチキンカレー 小 724 kcal 中 855 kcal 小 23.5 g 中 27.0 g 小 2 g 中 2.6 g きゅうにゅう とりにく だいず カタクチイワシ ヨーグルト にんじん たまねぎ しょうが にんにく まいたけ えだまめ りんご きゅうり もも キャベツ パナソニック みかん バイコン ヨーコン ごはん さつまいも ルウ あぶら さとう ゼラリ ブルーベリージャム	6 パンパンジー 牛乳 フヨウハイ ごはん キムチチゲ 小 602 kcal 中 734 kcal 小 26.1 g 中 31.4 g 小 2.5 g 中 3.1 g ヨーグルト たまご かまぼこ とりにく ごんぶ とろふ ぶたにく みそ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし はくさい にら にんにく えのきたけ だいこん しょうが ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	7 たくあんあえ 牛乳 からつきエビのカミカミあげ ごはん チンゲンサイのスープ いい菌の日献立 小 616 kcal 中 729 kcal 小 24.8 g 中 28.5 g 小 2.6 g 中 2.9 g きゅうにゅう とりにく えび だいず ごんぶ ベーコン にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ ごはん かたくりこ ごめ あぶらアーモンド さとう ごま

★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。



令和7年度

11月 きゅうしよくだより ②

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084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21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
- ・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
- ・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
- ・◎いりごま ……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めます。

読んだことがある人もない人も、お楽しみに!!

★ 11月11日 図書献立 ★

- ・コッパパン 牛乳
- ・ポークチャップ
- ・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 れんこんとごまつなソーテー しろみぎかなのごまだれかけ 	11 ツナサラダ ポークチャップ さんしょうこむぎ いりコッパパン 	12 あぶらあげのごまずあえ ししゃもフライ ふりかけ ごはん はくさいなべ 	13 なし うまいカサラダ ごはん もりのハヤシ ソース 	14 かいそうサラダ ぶたにくとレンコンのあげがらめ ごはん アサリ みそしる
エネルギー	小 613 kcal 中 724 kcal	小 597 kcal 中 737 kcal	小 635 kcal 中 778 kcal	小 628 kcal 中 737 kcal	小 624 kcal 中 738 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29 g	小 30.8 g 中 36.5 g	小 27.8 g 中 33.6 g	小 22.7 g 中 26.1 g	小 24.8 g 中 28.9 g
塩分	小 2 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.9 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう シイラ ベーコン わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく マグロ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう シシヤモ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぶたにく わかめ
みどり	にんじん たまねぎ れんこん ごまつな コーン だいこん ねぎ なめこ	にんじん たまねぎ いんげん エリンギ にんにく きゅうり キャベツ コーン	にんじん ごまつな もやし コーン はくさい みずな ねぎ しょうが	にんじん たまねぎ にんにく ぶなしめじ まいたけ エリンギ マッシュルーム	にんじん しょうが れんこん えだまめ きゅうり キャベツ みかん だいこん
き	ごはん かたくりご あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん かつお かつおご かつおご ノンエッグマヨネーズ	ごはん かつお かつおご かつおご ごはん	ごはん かつお かつおご かつおご ごはん	ごはん かつお かつおご かつおご ごはん
こんだて	17 れんこんきんぴら カマスのてりやき 	18 ごまじゃこサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん わかめスープ 	19 ごもくにまめ サゲのさいきょうやき ごはん さといもとぶたにくの ごまみそ 	20 チーズいりダブルポテトサラダ サクサクかきあげ ごはん きのごたつぶり わふうじる 	21 ごまあえ ニシンのかんろに てっかみそ ごはん さわにわん
エネルギー	小 591 kcal 中 700 kcal	小 597 kcal 中 700 kcal	小 672 kcal 中 792 kcal	小 657 kcal 中 843 kcal	小 623 kcal 中 736 kcal
たんぱく質	小 25.4 g 中 29.7 g	小 28.3 g 中 32.7 g	小 35.3 g 中 41.8 g	小 25.1 g 中 31.1 g	小 25.2 g 中 29.1 g
塩分	小 1.7 g 中 2 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう カマス ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こんぶ のり カタクチイワシ とうふ	ぎゅうにゅう サゲ みそ だいず こんぶ とりと かつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム チーズ かまぼこ あぶらあげ とりと	ぎゅうにゅう だいず みそ ニシン ぶたにく
みどり	にんじん れんこん いんげん だいこん ごぼう ごまつな ねぎ えのきたけ	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	にんじん ごぼう だいこん しょうが まいたけ いんげん	にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり ごまつな ねぎ えのきたけ	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ほうれんそう もやし だいこん きぬさや
き	ごはん ごま あぶら さとう さといも ごまあぶら	ごはん あぶら さとう かたくりご ごま ごまあぶら	ごはん さとう さといも あぶら ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら
こんだて	24 振替休日 いつも ありがとう! 	25 たくあんのおかがあえ したたポークとさんしょうキャベツのホイコーロー ごはん さんしょう じばもんじる 	26 ひじきいため サゲのムニエルふう ごはん なめこの スープ 	27 かわつきりご アーモンドツナサラダ ごはん れんこん カレー 	28 くきわかめサラダ とりのしおからあげ ごはん あきのみかく じる
エネルギー	小 625 kcal 中 737 kcal	小 625 kcal 中 737 kcal	小 592 kcal 中 702 kcal	小 658 kcal 中 772 kcal	小 640 kcal 中 751 kcal
たんぱく質	小 25.7 g 中 29.8 g	小 25.7 g 中 29.8 g	小 25.7 g 中 30 g	小 22.8 g 中 25.9 g	小 26.7 g 中 31 g
塩分	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.9 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつあげ だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう サゲ ひじき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりと ひじき だいず マグロ	ぎゅうにゅう とりと くきわかめ ハム サゲ みそ とうにゅう
みどり	にんじん キャベツ ビーマン しょうが にんにく きゅうり ねぎ たけのこ もやし	にんじん キャベツ ビーマン しょうが にんにく きゅうり ねぎ たけのこ もやし	にんじん いんげん たまねぎ ごまつな えのきたけ なめこ	にんじん たまねぎ れんこん まいたけ えだまめ しょうが にんにく りんご	にんじん キャベツ コーン はくさい ねぎ いんげん まいたけ ゆず
き	ごはん だいこん かぼちゃ ぶなしめじ ごはん	ごはん あぶら さとう かたくりご ごま ごはん	ごはん かたくりご あぶら さとう バター	ごはん じゃがいも あぶら ルウ アーモンド さとう	ごはん ごまあぶら さとう かたくりご ごま ごまあぶら 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、左側が小学校、右側が中学校です。

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。