

下田調理場の給食ができるまで

下田調理場では、約590食の給食を10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、コロナの粘着テープをかけた手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)



食材は、機械や包丁を使って食べやすい大きさに切っています。

給食時間



おいしい給食めしあがれ!

配送



各学校に配送します。

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)



大きなしゃもじや釜を使ってあえ物を作っています。



揚げ物をしています。

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

5日(水) 飯田小2年 給食なし
10日(月) 森町小 給食なし
14日(金) 森町小2年 飯田小2年 給食なし
17日(月) 下田中 給食なし
19日(水) 飯田小5年 給食なし
21日(金) 飯田小3・4年 給食なし
26日(水) 長沢小4年 給食なし
28日(金) 長沢小5年 給食なし

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>11/21(金)『キラッと新潟米☆地場もん献立』</p> <p>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。</p> <p>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」、小松菜やねぎなど、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!</p>				<p>基準</p> <p>副菜(ふくさい) 牛乳</p> <p>主菜(しゅさい)</p> <p>主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)</p>
エネルギー					<p>小 633 kcal 中 830 kcal</p> <p>小 20.6~31.8g 中 27.0~41.6g</p> <p>小 2 g未満 中 2.5 g未満</p>
たんぱく質					
塩分					
あか					体を成長させるものになる食品
みどり					体の調子をととのえる食品
き					体をうごかすエネルギーのものになる食品
こんだて	<p>フレッシュ通信「新米」</p> <p>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。</p>				<p>4 おからサラダ 牛乳</p> <p>れんこんハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん じゃがいものみそしる</p> <p>小 610 kcal 中 714 kcal</p> <p>小 24.7 g 中 28.4 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.7 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく おから ツナ</p> <p>あつあげ みそ</p> <p>れんこん だいこん キャベツ きゅうり</p> <p>にんじん えのきたけ ねぎ こまつな</p> <p>こめ さとう かたくりこ じゃがいも</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p>
エネルギー					<p>5 ごもくきんぴら 牛乳</p> <p>あかうおのみそやき</p> <p>ごはん あつあげのカーレースぼろに</p> <p>小 633 kcal 中 748 kcal</p> <p>小 27.5 g 中 32.1 g</p> <p>小 1.7 g 中 2.0 g</p> <p>ぎゅうにゅう あかうお さつまあげ</p> <p>ぶたにく あつあげ みそ</p> <p>にんじん ごぼう つきこん いんげん</p> <p>たまねぎ はくさい えのきたけ</p> <p>こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら</p> <p>かたくりこ</p>
たんぱく質					<p>6 はるさめサラダ 牛乳</p> <p>ぶたにくとまいたけのしょうがいため</p> <p>ごはん だいこんのちゅうかスープ</p> <p>小 597 kcal 中 702 kcal</p> <p>小 28.5 g 中 32.8 g</p> <p>小 1.8 g 中 2.4 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりこ</p> <p>どうふ</p> <p>たまねぎ まいたけ にら しょうが</p> <p>もやし こまつな だいこん にんじん</p> <p>メンマ えのきたけ ねぎ</p> <p>こめ あぶら さとう かたくりこ ごま</p> <p>ごまあぶら</p>
塩分					<p>7 きりぼしサラダ 牛乳</p> <p>だいずコロツケ</p> <p>ごめごめん すきやきふうじる</p> <p>小 656 kcal 中 817 kcal</p> <p>小 28.5 g 中 34.5 g</p> <p>小 2.2 g 中 2.6 g</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ</p> <p>はくさい にんじん ねぎ えのきたけ</p> <p>しらたき キャベツ こまつな</p> <p>きりぼしだいこん</p> <p>こめごめん さとう かたくりこ あぶら</p> <p>パンこ ごまあぶら ごま じゃがいも</p>
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。

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19日食育の日に実施します。



【厚揚げのフリコギ風炒め】

★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ポウルに入れ、◎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。
読んでくださる人もない人も、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 おかまがマヨあえ しるみぎかなのやくみソース 牛乳	11 のりずあえ とりにくのみそチヌーアヤ 牛乳	12 じゃがいものソースいため さばのしおやき 牛乳	13 しおこんぶのそくせきづけ あつあげのちゅうかいだめ 牛乳	14 なつとうのうめあえ あつやきたまご 牛乳
ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 615 kcal 中 726 kcal	小 649 kcal 中 764 kcal	小 623 kcal 中 761 kcal	小 614 kcal 中 725 kcal	小 599 kcal 中 706 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 31.6 g	小 26.8 g 中 30.8 g	小 25.6 g 中 31.2 g	小 25.2 g 中 28.8 g	小 27.4 g 中 31.6 g
塩分	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう しら かまぼこ もずく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ のり ぶたにく なもみ	アンドミルク さば ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ しおこんぶ わかめ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう たまご なつとう とうふ ぶたにく みそ
みどり	ねぎ しょうが こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ	たまねぎ にんじん コーン パセリ こまつな もやし キャベツ はくさい メンマ ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ ビーマン なめこ えのきたけ ねぎ	にんにく しょうが もやし きくらげ にら だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	もやし こまつな たくあん うめ だいこん にんじん しいたけ つきこん キムチ
き	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	こめ ノンエッグマヨネーズ ワンタン ごまあぶら	こめ じゃがいも あぶら	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	こめ ごま じゃがいも ごまあぶら かたくりこ
こんだて	17 だいこんサラダ あつあげのマヨチヌーアヤ 牛乳	18 ゆかりあえ とりとツナのそぼろどん 牛乳	19 ごもくにまめ さけのあまからだれ 牛乳	20 りんご ひじきサラダ 牛乳	21 たくあんのおかかあえ ホイコーロー 牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 645 kcal 中 720 kcal	小 609 kcal 中 720 kcal	小 640 kcal 中 759 kcal	小 626 kcal 中 747 kcal	小 605 kcal 中 711 kcal
たんぱく質	小 26.9 g 中 31.6 g	小 26.6 g 中 30.8 g	小 64 g 中 33.0 g	小 21 g 中 24.2 g	小 27.2 g 中 31.3 g
塩分	小 2.1 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.0 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく あさり とうにゅう チーズ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう さけ だいず ちくわ あつあげ 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 かつおぶし とうふ あぶらあげ だいず みそ
みどり	たまねぎ パプリカ しめじ だいこん こまつな きゅうり コーン キャベツ にんにく トマト にんじん パセリ	たまねぎ しょうが いんげん コーン キャベツ もやし きゅうり はくさい にんじん えのきたけ しらす ねぎ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく いんげん しいたけ ほうれんそう だいこん えのきたけ	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト キャベツ こまつな りんご	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン もやし きゅうり たくあん こまつな かぶ ねぎ まいたけ
き	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ かたくりこ あぶら さとう さいとも	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	こめ さとう かたくりこ ごま ごまあぶら さつまいも
こんだて	24 振替休日	25 チーズいりツナマヨサラダ 牛乳	26 コーンおひたし 牛乳	27 こまつなのちゅうかいだめ 牛乳	28 かいそうサラダ 牛乳
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
エネルギー	小 601 kcal 中 736 kcal	小 593 kcal 中 708 kcal	小 645 kcal 中 790 kcal	小 607 kcal 中 713 kcal	小 607 kcal 中 713 kcal
たんぱく質	小 30.2 g 中 36 g	小 26.1 g 中 30.5 g	小 22.6 g 中 28 g	小 25.6 g 中 29.6 g	小 25.6 g 中 29.6 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とりにく だいず ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう メルルーサ かつおぶし とうふ あぶらあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かいそうミックス あぶらあげ とうふ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ しらす かつお ねぎ
みどり	たまねぎ エリンギ いんげん にんにく キャベツ こまつな にんじん	しょうが こまつな もやし にんじん コーン だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	こまつな もやし たけのこ しらす しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こまつな もやし たけのこ しらす しょうが にんにく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら
き	コッパパン あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ぎっく おおむぎ	こめ かたくりこ さとう さいとも	こめ しゅうまいのかわ あぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	こめ さつまいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	

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。