

## 裏館調理場の給食ができるまで

裏館調理場では、約1,170食の給食を16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)



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)



大きなしゃもじを使って作ります。

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。一度にたくさんのお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) 大島中なし、裏館小1年試食会
- 6日(木) 上林小1・2年なし
- 7日(金) 大島中3年なし
- 13日(木) 須頃小4年なし
- 17日(月) 上林小なし、大島小なし
- 27日(木) 上林小1年幼保小交流会

	月	火	水	木	金
こんだて	<b>11/14(金)『キラッと新潟米☆地場もん献立』</b> 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さつまいもを使った主菜と、小松菜、大根、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！ 		<b>今月の三条産品</b> 		<b>基準</b> 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 270~41.6g 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	<b>フレッシュ通信「新米」</b> 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。 	<b>4 きりぼしじゃこナムル</b> 牛乳 しただポークとくるまふのあげに 	<b>5 はるさめとツナのサラダ</b> 牛乳 きょうざ 	<b>6 さつまいもサラダ</b> 牛乳 ぶたにくとまいたけのしょうがいため 	<b>7 かみかみカレーきんぴら</b> 牛乳 あかうおのやくみソースがけ 
エネルギー	小 686 kcal 中 808 kcal	小 670 kcal 中 812 kcal	小 654 kcal 中 770 kcal	小 632 kcal 中 746 kcal	
たんぱく質	小 30.1 g 中 35 g	小 23.7 g 中 26.9 g	小 24.1 g 中 27.5 g	小 27.2 g 中 31.8 g	
塩分	小 2 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.3 g	
あか	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ あつあげ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ハム かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	あかうお ぶたにく わかめ あつあげ みそ ぎゅうにゅう	
みどり	いんげん きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし はくさい ごぼう ねぎ	キャベツ にんじん きゅうり もやし コーン たまねぎ だいこん こまつな しいたけ	たまねぎ にんじん まいたけ たけのこ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ コーン	きりぼしだいこん いんげん キャベツ だいこん ぶなしめじ こんにやく	
き	こめ くるまふ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さつまいも	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ ぎょうざのかわ	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	

★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。

## 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25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
  - おろしんにんじく ……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くらいの長さで切る。
- 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 ……好みに

★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11日 図書献立

- 小麦コッパン 牛乳
- ポークチョップ
- ツナサラダ
- スコッチプロス (麦入り野菜スープ)



株式会社 静新社  
J.K.ローリング 作/  
松岡 佑子 訳

	月	火	水	木	金
こんだて	10 いそまヨあえ れんこんハンバーグ ごはん やさいたづぶり しおこうじ スープ	11 ツナサラダ ポークチョップ さんじょうこむぎ いりコッパン よこスライス スコッチプロス	12 ひじきのいりに さばのしおやき ごはん かぶと なめこの みそしる	13 なし かいそうサラダ むぎごはん だいずいり チキンカレー	14 キャベツとたくあんのおかかあえ さつまいもとただポークのあまからいため ごはん さんじょう じばもんじる
エネルギー	小 626 kcal 中 735 kcal	小 570 kcal 中 706 kcal	小 631 kcal 中 748 kcal	小 637 kcal 中 754 kcal	小 651 kcal 中 771 kcal
たんぱく質	小 22.1 g 中 25.3 g	小 28.2 g 中 33.2 g	小 26.2 g 中 30.4 g	小 22.7 g 中 26.3 g	小 26.5 g 中 30.7 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 2.1 g 中 2.3 g
あか	ぶたにく かまぼこ のり ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とりにく ぎゅうにゅう	さば ひじき だいず さつまあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	とりにく だいず わかめ のり かまぼこ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ かつおぶし だいず みそ ぎゅうにゅう
みどり	にんじん もやし こまつな たまねぎ だいこん	たまねぎ ぶなしめじ いんげん きゅうり キャベツ コーン	にんじん ごぼう いんげん かぶ なめこ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	にんじん たまねぎ キャベツ たくあん だいこん
き	えのきたけ コーン ごめ さとう かたくりご ノンエッグマヨネーズ さつまいも	セロリー にんじん こむぎパン あぶら かたくりご おおむぎ じゃがいも	こまつな ねぎ こんにやく ごめ あぶら さとう	もやし なし ごめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう ルウ	こまつな ねぎ ごめ あぶら ごま くるまふ さとう さつまいも
こんだて	17 はるさめのごもくいのため さといもコロッケ ごはん あさりの みそしる	18 れんこんのごまネーズあえ ごもくたまごやき さつまいも ごはん きのこの さわにわん	19 ごもくにまめ さけのあまからだれ ごはん ほうれんそうの みそしる	20 りんご ブロッコリーのサラダ むぎごはん チリコンカーネ	21 のりずあえ とりにくのからあげ わかめごはん ABCスープ
エネルギー	小 620 kcal 中 732 kcal	小 645 kcal 中 770 kcal	小 619 kcal 中 733 kcal	小 645 kcal 中 764 kcal	小 674 kcal 中 794 kcal
たんぱく質	小 25.6 g 中 29.3 g	小 22.5 g 中 25.8 g	小 27.7 g 中 32.6 g	小 24.6 g 中 28.4 g	小 25.3 g 中 29 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2 g 中 2.5 g
あか	とりにく ぶたにく とうふ あさり みそ ぎゅうにゅう	たまご とりにく だいず ハム ぶたにく ぎゅうにゅう	さけ だいず ちくわ ごんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず ぎゅうにゅう	わかめ とりにく のり ツナ ベーコン ぎゅうにゅう
みどり	にんじん もやし にら たけのこ だいこん はくさい	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ れんこん こまつな きりほしだいこん	にんじん ごぼう いんげん だいこん はくさい ほうれんそう	にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	にんじん こまつな たまねぎ キヤベツ
き	えのきたけ こまつな ねぎ ごめ ごまあぶら あぶら パンこ こむぎ かたくりこ さといも はるさめ	こめ さつまいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ごめ おおむぎ あぶら さとう	ごめ かたくりこ あぶら マカロニ じゃがいも
こんだて	24 振替休日 いつも ありがとう!	25 ほうれんそうのおびたし しろみざかなのごまだれかけ ごはん すましじる	26 たくあんナムル ぶたにくとあつあげのしおこうじのため ごはん さといもの ごじる	27 だいこんとツナのサラダ さつまいもとごさなかのあげに ごめこめん すきやきぶ じる	28 ヨーグルト きわがめのサラダ むぎごはん マーボー どんのく
エネルギー	小 599 kcal 中 709 kcal	小 624 kcal 中 736 kcal	小 678 kcal 中 729 kcal	小 633 kcal 中 740 kcal	
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.4 g	小 25.4 g 中 29.6 g	小 29.6 g 中 31.7 g	小 24.6 g 中 27.7 g	
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.3 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.1 g 中 2.4 g	
あか	メルルサ かまぼこ かつおぶし とうふ わかめ ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ ごんぶ だいず あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく だいず ツナ かえりにほし ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ きわがめ かまぼこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	
みどり	ほうれんそう もやし コーン にんじん たまねぎ	キャベツ ビーマン にんじん きゅうり もやし たくあん だいこん	にんじん はくさい こまつな ねぎ まいたけ だいこん	にんじん たまねぎ にら ねぎ たけのこ しいたけ	
き	えのきたけ しらすき ごめ あぶら	ごぼう ぶなしめじ ねぎ ごめ ごまあぶら	ごめ あぶら さとう ごま	キャベツ きゅうり もやし ごめ おおむぎ かたくりこ さとう 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。