



令和3年度

11月 きゅうしょくだより ①

一ノ木戸小学校調理場
TEL (33) 7253
FAX (33) 7263

一ノ木戸小調理場の給食ができるまで

一ノ木戸小学校調理場では、ホプラ学園 約1,000食の給食を17人の調理員が作っています。毎日の給食がどのように作られているのか紹介します！

検品 → **下処理(下ごしらえ)** → **裁断(材料を切る)** → **炊飯** → **配缶(もりつけ)** → **調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)**

注した量が届いているか、温度は適切かどうか確認します。

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、水をかえて3回洗います。

安全・安心して、おいしい給食をお届けするために一生懸命給食を作っています。味わって食べてくださいね！

子どもが安心して食べられるように配慮します。

大きなおなべ3つでお汁やカレーを作ります。

揚げ物の調理

おいしくな〜れ！

クラスごとに計量しながらもりつけます。

一ノ木戸小調理場では、ごはんも炊いています。1日分で約90kgのお米を使います。米と水が入った「かま」の重さは、1つ20kg以上もあります！

お米のよさを見直そう！

日本では、昔から米を中心とした食事をしてきました。それは、健康によい食事として世界で注目されています。ごはんの目安量は、**低学年:150g・中学年:180g・高学年:200g・中学生:220g**です。ごはんをしっかり食べて、イキイキ活躍できる健康な体を作りましょう。

米にはどんな栄養があるの？
米には、からだを動かすエネルギーのもととなる炭水化物が豊富です。ほかに、たんぱく質やミネラルなどがバランスよく含まれています。ぬかや胚芽に多いビタミンB1は、精白米になると減少するので、豚肉や大豆などのおかずで補いましょう。三条市の給食のお米は、栄養を残した七分づき米です。

どんなおかずとも相性バッチリ！
和・洋・中どんなおかずにも合うのが「ごはん」です。また、どのおかずもごはんと一緒に食べることで、栄養のバランスがよくなります。さらに、ごはんとおかずを口の中で混ぜ合わせることで、食感や食味の幅が広がり、より味わい深くなります。

11月の三条産品

だいこん、ぶたにく、かぶ、さつまいも、ねぎ、だいず、こまつな、ほうれんそう

給食のお米は、11月中旬頃から新米になります。

	月	火	水	木	金
こんだて	1 くきわかめサラダ とりのからあげ ごはん あきのみがく じる	2 なし うまいカサラダ むぎごはん もりの ハヤシソース	3 文化の日 なるほど！ 家でも役立つ給食の工夫 「納豆の五菜和え！」 納豆に、野菜やひじき、野 沢菜などの漬物を混ぜ込んだ、 子どもたちに人気のメニューで す。漬物は細かく刻み、ひきわ り納豆を使うと、小さい学年の 子にも食べやすくなります。発 酵食品の納豆や漬物を、ご家 庭でも楽しんでください！ 「クックパッド」 「三条市のキッチン」 レシピ紹介中！	4 きりほしたいだいこんのやきそばほう しろみざかなのごまだれかけ ごはん わかめと なめこの みそしる	5 パンバンジー カニたまのあまずあんかけ ごはん キムチチゲ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 671 kcal 中 789 kcal	小 662 kcal 中 783 kcal	小 581 kcal 中 878 kcal	小 633 kcal 中 751 kcal	小 606 kcal 中 724 kcal
たんぱく質	小 26.7 g 中 31 g	小 22.9 g 中 26.2 g	小 2.1 g 中 33.9 g	小 24.7 g 中 28.8 g	小 24.7 g 中 28.9 g
塩分	小 2.5 g 中 3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かまぼこ サケ みそ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ わかめ		ぎゅうにゅう タラ ぶたにく あおのり わかめ とうふ みそ	ジョア たまご カニ とりにく やきとうふ ぶたにく こんぶ
みどり	にんじん キャベツ コーン はくさい ねぎ ぶなしめじ	にんじん たまねぎ にんにく まいたけ ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム なし グリーンピース トマト きゅうり キャベツ		にんじん ピーマン もやし だいこん きりほしたいだいこん ねぎ なめこ	にんじん たけのこ しいたけ きゅうり もやし はくさい いら ねぎ にんにく えのきたけ だいこん しょうが
き	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう さつまいも	むぎごはん さつまいも こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら さとう	ごはん かたくりこ こむぎこ ごま あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ごはん さとう かたくりこ ごま あぶら
こんだて	8 たくあんあえ 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	9 ダブルポテトサラダ カマスのさいきょうやき ごまお せきはん すましじる	10 ハンサンスー シュウマイ おさつスティック ごはん だいこんと あつあげの オイスターに	11 きんぴらごぼう サバのおろしソース ごはん カロテン みそしる	12 ちゅうかサラダ とくせいツナマヨぎょうざ *スープとからめてたべよう カレーラーメン ちゅうかめん
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 678 kcal 中 804 kcal	小 638 kcal 中 754 kcal	小 581 kcal 中 878 kcal	小 711 kcal 中 851 kcal	小 712 kcal 中 897 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 28.7 g	小 28.8 g 中 33.7 g	小 2.1 g 中 33.9 g	小 24.6 g 中 28.5 g	小 26.2 g 中 32.8 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.7 g	小 2 g 中 2.1 g	小 3.4 g 中 4.2 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく エビ こんぶ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう カマス みそ チーズ ハム かまぼこ とうふ とりにく	中のみぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく あつあげ みそ	ヨーグルト なたと ぶたにく マグロ チーズ ハム
みどり	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	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん こまつな ねぎ しいたけ	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし だいこん チンゲンサイ にんにく まいたけ	にんじん だいこん ごぼう いんげん たけのこ たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう ぶなしめじ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく たけのこ きゅうり もやし
き	ごはん かたくりこ こめこ あぶら ごま アーモンド さとう	もちごめ さとう じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ ごま マロニー ごまあぶら さとう さつまいも	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ちゅうかめん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう こむぎこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ ごま

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。

おすすめ
レシピ紹介



11月の給食で登場した人気メニューのレシピです。ごはんのおかずに、ぜひご家庭でもつくってみませんか？

給食では、大豆やさつまいもなどの季節の野菜を入れて作ることもあります！

切干大根の焼きそば風炒め

- 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- にんじんとピーマンを千切りにする。
- フライパンに油をしき、豚ひき肉、にんじん、もやし、ピーマン、切干大根の順に炒め、●の調味料を加えて全体からかめて火を止める。
- 仕上げにあおのりをふる。

切干大根は、シャキシャキ感を残すように、炒めすぎないようにしましょう。



★材料(4人分)

- 切干大根・・・30g
- もやし・・・1袋
- 豚ひき肉・・・60g
- にんじん・・・1/4本
- ピーマン・・・1個
- 油・・・小さじ1
- 中濃ソース・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩こしょう・・・少々
- あおのり・・・少々

とり肉とれんこんの甘酢あん

- れんこんは1cmいちょう切り、鶏肉は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- 切ったれんこんと鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- の調味料をフライパンに入れ、たれを作る。
- 油で揚げたれんこんと鶏肉をからめる。
- お皿に盛り付け、小ねぎを散らす。

★材料(4人分)

- れんこん・・・小1節
- 鶏もも肉・・・200g
- 塩こしょう・・・少々
- かたくり粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 水・・・大さじ1
- 小ねぎ・・・適量

郷土料理紹介

大豆を、人参、ごぼう、干しいたけ、「五目煮豆」昆布などと一緒に煮た常備菜です。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 チーズいりきりざい さといものにくみそがらめ 	16 れんこんとこまつなのブチー サバのみそつけやき 	17 はるさめサラダ とりにくのチリソース 	18 りんご かぶとチーズのサラダ 	19 ちくさあえ サケのさいきょうやき おこめのパバロア
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	食育の日献立
エネルギー	小 708 kcal 中 831 kcal	小 636 kcal 中 756 kcal	小 646 kcal 中 766 kcal	小 689 kcal 中 819 kcal	小 586 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 23.9 g 中 27.7 g	小 23.7 g 中 27.5 g	小 25.5 g 中 29.5 g	小 22.3 g 中 26 g	小 24.6 g 中 30.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なつとう チーズ わかめ	ぎゅうにゅう サバ みそ ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ とうふ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ	サケ みそ たまご あつあげ ぶたにく
みどり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たら もやし だいこん ぶなしめじ ねぎ きりぼだいこん しいたけ	にんじん たまねぎ れんこん こまつな コーン ごぼう えのきたけ まいたけ しいたけ きりぼだいこん	にんじん たまねぎ しょうが にんにく こまつな もやし コーン えのきたけ ねぎ たけのこ	にんじん たまねぎ れんこん しょうが にんにく ぶなしめじ えだまめ りんご かぶ きゅうり キャベツ らっきょう	にんじん こまつな もやし だいこん しょうが まいたけ いんげん
き	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	ごはん あぶら	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	むぎごはん あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう さといも あぶら ごま おこめのパバロア
こんだて	22 ごまじゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに 	23 勤労感謝の日 いつも ありがと！ 	24 ごまあえ イワシのうめ てっかみそ 	25 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため 	26 あぶらあげのごますあえ ししゃもフライ ヨーグルト
ぎゅうにゅう	○		和食の日献立 中のみ○	○	
エネルギー	小 692 kcal 中 816 kcal		小 491 kcal 中 745 kcal	小 645 kcal 中 764 kcal	小 586 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 32.5 g		小 18.4 g 中 29.2 g	小 25.6 g 中 29.5 g	小 26.6 g 中 29.3 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g		小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ みそ こんぶ のり カタクチイワシ アサリ とうふ		中のみぎゅうにゅう だいず みそ イワシ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず あぶらあげ	ヨーグルト シンジャモ あぶらあげ やきとうふ ぶたにく
みどり	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん こまつな えのきたけ		にんじん ごぼう うめ ほうれんそう キャベツ もやし えのきたけ きぬさや きりぼだいこん しいたけ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ごぼう にんにく まいたけ たけのこ きゅうり いんげん キャベツ みかん だいこん ぶなしめじ ねぎ	にんじん こまつな もやし コーン はくさい ねぎ みずな しょうが にんにく しいたけ えのきたけ
き	ごはん くるまふ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら こめこ		ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ごはん さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら さつまいも	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま
こんだて	29 りんご だいずとひじきのアーモンドサラダ 	30 こまつなのごまネーズあえ イカのピリカラやき 	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 	<p>11月の 給食の予定</p> <p>22日(月) 一・小5・6年なし (弁当の日)</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>11月24日は、「いい日本食」の語呂あわせで「和食の日」です。和食は世界に誇るべき日本の食文化です。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。給食では、24日「和食の日献立」を行います。「だし」をかきさせた沢煮肴など、おいしい和食を味わいましょう。</p>	
ぎゅうにゅう	○	○	基準 小 627/中 830 kcal		
エネルギー	小 668 kcal 中 766 kcal	小 678 kcal 中 802 kcal	基準 小 20.7~31.9 / 中 27.0~41.6 g		
たんぱく質	小 29 g 中 33 g	小 28.5 g 中 33.2 g	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満		
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.3 g 中 2.7 g			
あか	ぎゅうにゅう サケ ベーコン とうにゅう ひじき だいず マグロ	ぎゅうにゅう イカ ハム あつあげ とりにく	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ こまつな コーン たまねぎ かぶ いんげん たけのこ しいたけ	体のちようしをととのえる食品		
き	ごはん じゃがいも あぶら こめこ さとう アーモンド	ごはん さとう ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ かたくりこ あぶら	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

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。