



令和4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 身支度・手洗い



給食にこみや髪の毛が入らないよう、きちんと身支度を整え、粘着テープを全身にかけたり、手をきれいに洗ったりしています。

検品



注文した量が届いているか、温度は適切かどうか確認します。

下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。こ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。

裁断(材料を切る)



素材の食感を残しつつ、子どもたちが食べやすい大きさに切りそろえます。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量しながらもりつけます。

子どもたちが安全に運ぶことができるように、優しく声をかけます。

炊飯



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！

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



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!

安全・安心で、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!



配膳



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。

	月	火	水	木	金
こんだて	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	1 ごはん とりにくのマーメイドやき さんしょうこむぎの コッパン あきのかおり シチュー	2 ごはん れんこんきんぴら サバのしおやき たぬきじる	3 文化の日 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ね。三条市の給食のお米は、もちろん「三条産コシヒカリ」です。さらに、より安全な方法で育てられた「特別栽培米」を使用しています。美味しくいただきます。美味しくいただきます。	4 ごはん はるさめサラダ ぶたにくとれんごんのあけがらめ わかめスープ
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 669 kcal 中 820 kcal	小 633 kcal 中 753 kcal	小 644 kcal 中 761 kcal	
たんぱく質	小 20.5~31.6g 中 27.4~42.1g	小 28.6 g 中 34.2 g	小 24.9 g 中 28.9 g	小 26.7 g 中 30.7 g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 3 g 中 3.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 2.9 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	ぎゅうにゅう とりにく マグロ パーコン とりにゅう にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー ぶなしめじ エリンギ	ぎゅうにゅう サバ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ にんじん れんこん いんげん だいこん こぼう こまつな ねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム わかめ とうふ にんじん しょうが えだまめ こまつな もやし コーン ねぎ えのきたけ たけのこ ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	
き	体をうかすエネルギーのものになる食品	コッパン マーメイドジャム あぶら さとう さつまいも こめこ	ごはん ごま あぶら さとう さとう ごまあぶら	ごはん かたくりこ こめ あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	
こんだて	7 ごはん パンパンジー ブウハイ ミルクココア*牛乳に入れよう キムチチゲ	8 ごはん たくあんあえ からつきエビのカミカミあげ チンゲンサイの スープ	9 ごはん パンサンスー シュウマイ (中のみ)いもけんぴ だいこんと あつあげの オイスターソースに	10 ごはん やきりんご だいずとひじきのアーモンドサラダ コーンライス サケときのこの クリームソース 二中 弁当の日	11 ごはん ダブルポテトチーズサラダ ガミカミかきあげ *しるとからめてたべよう きのこたっぷり わふうじる
エネルギー	小 654 kcal 中 763 kcal	小 630 kcal 中 748 kcal	小 660 kcal 中 823 kcal	小 657 kcal 中 - kcal	小 731 kcal 中 901 kcal
たんぱく質	小 27.5 g 中 31.9 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 27.3 g 中 34.1 g	小 27.8 g 中 - g	小 29.1 g 中 35.4 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.3 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 - g	小 2.7 g 中 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ みそ とりにく こんぶ やきどうふ ぶたにく にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし はくさい いら にんにく えのきたけ だいこん	ぎゅうにゅう とりにく えび だいず こんぶ パーコン 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	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム あつあげ 中のみかたくチウィン 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 まいたけ にんにく	ぎゅうにゅう サケ パーコン ひじき だいず マグロ にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	ぎゅうにゅう だいず きわかめ ハム あぶらあげ カタクチウィン チーズ かまぼこ とりにく にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり こまつな えのきたけ ねぎ ぶなしめじ まいたけ なめこ しいたけ こめこめん こむぎこ こめこ じゃがいも あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ

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



おすすめの給食メニューのレシピです。ごはんのおかず、ぜひご家庭でもつくってみませんか？

鮭のもみじ焼き

- ★材料(4人分)
生鮭切り身・・・4切れ
塩・・・少々
にんじん・・・1/4本
マヨネーズ・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ1/2
舟形カップ・・・4枚

コーンを入れてもおいしいよ！



- ①鮭をカップに入れ塩を軽くふる。
- ②にんじんをすりおろし、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ③①の上に②をかけ、オーブンで焼く。(180℃15分が目安)

ごまおかか きりざい

- ★材料(2人分)
納豆・・・2パック
にんじん・・・2cm
野沢菜きざみ・・・大さじ1
たくあん・・・2切れ
しょうゆ・・・小さじ2/3
白ごま・・・小さじ1
糸かつお・・・適量



ひじきやチーズを入れてもおいしいよ！

- ①にんじんは短めのせん切りにし、さつとうで、冷ましておく。
- ②たくあんをせん切りにする。
- ③ポウルに材料をすべて加えて混ぜ合わせる。


きゅうしょく!旬のおさかな通信 今月は「さけ」

さけは漢字で「鮭」。「圭」には三角や形が良いという意味があり、すらりと形のよい魚という意味が込められているそう。鮭は川で生まれ、海へ渡り産卵のために生まれた川へ戻ります。「母川回帰(ぼせんかいき)」と言います。日本では北海道が産地として有名です。一年中食べられる鮭ですが、秋に最もたくさん捕れます。栄養面では、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。焼いたり煮たり揚げたり、いろいろな料理で楽しんでください!



郷土料理紹介 「五豆煮豆」

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。



	月	火	水	木	金
こんだて	14 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため ごはん さつまいものごじる	15 ちくさあえ チキンカツ ごましお せきはん すましじる 七五三祝い献立	16 れんこんとごまつなのソーテー メバルのごまだれかけ ごはん わかめとなめこのみそしる	17 なし かぶとチーズのサラダ むぎごはん れんこんカレー	18 ごもくにまめ サゲのさいきょうやき ごはん さといもぶたにくのごまみそに 旬を食べよう!食育の日献立
エネルギー	小 613 kcal 中 727 kcal	小 594 kcal 中 734 kcal	小 621 kcal 中 735 kcal	小 668 kcal 中 788 kcal	小 664 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 26.3 g 中 30.4 g	小 24.5 g 中 29.8 g	小 24 g 中 27.9 g	小 22.5 g 中 26.5 g	小 34 g 中 40.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.4 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりこ たまご かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう メバル ベーコン わかめ とうふ みそ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム チーズ	ぎゅうにゅう サゲ みそ だいず
みどり	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ねぎ 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 ごぼう ぶなしめじ	にんじん ごまつな もやし だいこん ねぎ きぬさや しいたけ	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 れんこん しょうが にんにく まいたけ えだまめ きゅうり かぶ りんご キャベツ らっきょう なし	こんぶ さつまあげ あつあげ ぶたにく にんじん ごぼう だいこん しょうが まいたけ いんげん
き	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも	せきはん ごま パンこ こむぎこ 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	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ ハンエッグマヨネーズ	ごはん さとう さといも あぶら ごま
こんだて	21 ごまつなごまネーズあえ 牛乳 イガのピリカラやき (中のみ)チーズ ごはん かぶのそぼろに	22 ごまじゃこサラダ ぶたにくとくるまふのあげに ごはん アサリいみそしる 一小5・6年 弁当の日	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 ごまあえ ニシンのてりに てっかみそ ごはん さわにわん 和食の日献立	25 くわわかめサラダ とりのしおからあげ (中のみ)ごさかな ごはん あきのみかくじる
エネルギー	小 650 kcal 中 803 kcal	小 645 kcal 中 763 kcal	小 27.6 g 中 31.9 g	小 631 kcal 中 748 kcal	小 660 kcal 中 791 kcal
たんぱく質	小 29.2 g 中 36.2 g	小 27.6 g 中 31.9 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 25.7 g 中 29.9 g	小 27.1 g 中 33.8 g
塩分	小 1.9 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう イガ ハム あつあげ とりにく 中のみチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ こんぶ のり カタクチイワシ アサリ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ こんぶ のり カタクチイワシ アサリ みそ	ぎゅうにゅう だいず みそ ニシン ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく くわわかめ サゲ みそ かまぼこ とうにゅう 中のみカタクチイワシ
みどり	にんじん キャベツ ごまつな コーン たまねぎ かぶ しょうが いんげん たけのこ しいたけ にんにく	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん ごまつな えのきたけ	にんじん しょうが きゅうり キャベツ コーン だいこん ごまつな 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 えのきたけ きぬさや きりほしだいこん しいたけ	にんじん にんにく キャベツ コーン はくさい ねぎ いんげん まいたけ
き	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら ハンエッグマヨネーズ かたくりこ	ごはん くるまふ かたくりこ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ごはん くるまふ かたくりこ こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	むぎごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら ごま さつまいも
こんだて	28 チーズいりきりざい 牛乳 さといものにくみそがらめ ごはん しょうもつせんいたっぷりスープ	29 かわつきりんご 牛乳 うまいカサラダ むぎごはん もりのハヤシソース	30 あぶらあげのごまずあえ 牛乳 シヤモフライ ごはん はくさいなべ	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。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。給食でも「和食の日献立」を提供します。主食、主菜、副菜、汁ものがそろう栄養バランスのよい和食給食を味わいましょう。	
エネルギー	小 663 kcal 中 779 kcal	小 635 kcal 中 750 kcal	小 592 kcal 中 745 kcal	11月の三条産品 キャベツ ぶたにく さつまいも ごまつな ねぎ ほうれんそう かぶ だいこん	
たんぱく質	小 24.2 g 中 28 g	小 22.7 g 中 26.2 g	小 26.2 g 中 33.5 g		
塩分	小 2.5 g 中 2.7 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2 g 中 2.5 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 ぶたにく イガ わかめ	ヨーグルト シヤモ あぶらあげ やきどうふ ぶたにく		
みどり	にんじん たまねぎ なら しょうが ねぎ にんにく もやし だいこん のざわな えのきたけ きりほしだいこん しいたけ	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 グリンピース きゅうり キャベツ りんご	にんじん ごまつな もやし コーン はくさい みずな しょうが にんにく ねぎ しいたけ えのきたけ		
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	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 パンこ こむぎこ あぶら さとう 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。

★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。