

## 大崎学園の給食ができるまで

大崎学園調理場では、全校約880食の給食を14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を紹介します。

### 身じたく・手洗い



ごみや髪の毛が入らないように、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



給食の完成です。

### 配缶(もりつけ)



クラスごとに計量して盛りつけます。

### 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。

唐揚げを揚げています。

## 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、健康にい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、ごはんをおかずの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



給食のお米が新米になります!

	月		火		水		木		金	
こんだて	1 だいコーンサラダ とりにくとれんごんのあますあん		2 にんじんのしけりしり ほっけのじおやき		3 文化の日		4 ゆかりあえ まめコロッケ		5 りんご ひじきのサラダ	
ごはん	なめこのみそしる		ごはんとどうにゅうスープ		文化の日		まいたけごはん けんちんじる		きのこと むぎごはん さつまいものカレー	
ぎゅうにゅう	○		○		○		○		○	
エネルギー	前期 682 kcal 後期 807 kcal	前期 639 kcal 後期 756 kcal	前期 625 kcal 後期 745 kcal	前期 662 kcal 後期 791 kcal	前期 625 kcal 後期 745 kcal	前期 662 kcal 後期 791 kcal	前期 625 kcal 後期 745 kcal	前期 662 kcal 後期 791 kcal	前期 625 kcal 後期 745 kcal	前期 662 kcal 後期 791 kcal
たんぱく質	前期 28.5 g 後期 32.9 g	前期 31 g 後期 36.6 g	前期 23.6 g 後期 28 g	前期 20 g 後期 25.5 g	前期 23.6 g 後期 28 g	前期 20 g 後期 25.5 g	前期 23.6 g 後期 28 g	前期 20 g 後期 25.5 g	前期 23.6 g 後期 28 g	前期 20 g 後期 25.5 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.3 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g	前期 2.2 g 後期 2.6 g	前期 2.8 g 後期 3.3 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく ハム どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ほっけ ツナ たまご ぶたにく どうふ どうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ	のむヨーグルト ぶたにく ひじき ツナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ	のむヨーグルト ぶたにく ひじき ツナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ	のむヨーグルト ぶたにく ひじき ツナ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく かまぼこ どうふ あぶらあげ	のむヨーグルト ぶたにく ひじき ツナ
みどり	れんこん えだまめ だいこん こまつな コーン にんじん なめこ ねぎ	にんじん こまつな はくさい ねぎ えのきだけ しいたけ	まいたけ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	まいたけ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	まいたけ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご	まいたけ にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご
き	こめ かたかりこ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごまあぶら	こめ あぶら パンこ ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さつまいも	こめ あぶら パンこ ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さつまいも	こめ あぶら パンこ ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さつまいも	こめ あぶら パンこ ごまあぶら	こめ むぎ あぶら さつまいも
こんだて	8 カリカリきんぴら いかのかりんあげ		9 ビビンバ(ナムル) ビビンバ(にくいため)		10 ブロッコリーのたまごサラダ とりにくのマスタードやき		11 あぶらあげのごますあえ さけのもみじやき		12 じゃこあえ ハンバーグのオニオンソース	
ごはん	わかめのみそしる		むぎごはん クツパスープ		コーンライス さつまいものシチュー		ごはん どりこぼろじる		ごはん ごじる	
ぎゅうにゅう	○		○		後期のみ○		○		○	
エネルギー	前期 678 kcal 後期 790 kcal	前期 627 kcal 後期 746 kcal	前期 598 kcal 後期 862 kcal	前期 633 kcal 後期 752 kcal	前期 678 kcal 後期 790 kcal	前期 598 kcal 後期 862 kcal	前期 633 kcal 後期 752 kcal	前期 581 kcal 後期 721 kcal	前期 633 kcal 後期 752 kcal	前期 581 kcal 後期 721 kcal
たんぱく質	前期 27.8 g 後期 31.4 g	前期 24.8 g 後期 28.7 g	前期 20.9 g 後期 29.4 g	前期 29 g 後期 34.3 g	前期 27.8 g 後期 31.4 g	前期 20.9 g 後期 29.4 g	前期 29 g 後期 34.3 g	前期 22.8 g 後期 28.4 g	前期 29 g 後期 34.3 g	前期 22.8 g 後期 28.4 g
塩分	前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2.5 g 後期 3.1 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 1.8 g 後期 2.1 g	前期 2 g 後期 2.3 g	前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2 g 後期 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン チーズ	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうふ あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	とりにく どうふ	のむヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ かまぼこ とりにく どうふ	のむヨーグルト
みどり	ごぼう にんじん たくあん だいこん ねぎ	ぜんまい しいたけ だけのしょうが たまねぎ にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ もやし いら	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン	にんじん パセリ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	ごぼう にんじん たくあん だいこん ねぎ	ぜんまい しいたけ だけのしょうが たまねぎ にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん はくさいキムチ もやし いら	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン	にんじん パセリ こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	ごぼう にんじん たくあん だいこん ねぎ
き	こめ かたかりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ パター さつまいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こめ かたかりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま	こめ むぎ あぶら さとう ごま	こめ かたかりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期、右側が後期です。

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。

おすすめ  
レシピ紹介



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。
- 仕上げにあおりのりをふる。

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
- あおりのり・・・少々

とり肉とれんこんの甘酢あん

- れんこんは1cm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 こまつなとれんこんのソテー さばのみそやき ごはん きのこの さわにわん	16 はるさめのちゅうかサラダ とりにくのチリソース ごはん わかめ スープ	17 みかん たまごスープ むぎごはん ドライカレー	18 のりずあえ さげのさいきょうやき かたぬきレアチーズ ごはん みそおでん 食育の日献立	19 ごまあえ ぶたとレバーのアーモンドあえ ごはん あざりの みそしる
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 661 kcal 後期 782 kcal	前期 681 kcal 後期 803 kcal	前期 684 kcal 後期 812 kcal	前期 661 kcal 後期 775 kcal	前期 605 kcal 後期 742 kcal
たんぱく質	前期 24.6 g 後期 28.5 g	前期 24.7 g 後期 28.6 g	前期 24.6 g 後期 28.3 g	前期 33.3 g 後期 38.9 g	前期 24 g 後期 29.2 g
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.5 g 後期 2.7 g	前期 2.7 g 後期 3.2 g	前期 2 g 後期 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とりにく ハム どうふ わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず たまご ウインナー	ぎゅうにゅう さげ みそ ツナ こんぶ のり かんもどき ちくわ さつまあげ チーズ	ぶたにく ぶたレバー あぶらあげ どうふ あざり みそ
みどり	にんじん コーン れんこん こまつな きりぼしだいこん ごぼう ねぎ しいたけ えのきだけ まいたけ	もやし こまつな たまねぎ にんじん えのきだけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう みかん	こまつな もやし にんじん だいこん	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ
き	こめ あぶら	こめ かたくりこ あぶら ごま	こめ むぎ あぶら じゃがいも	こめ さといも さとう	こめ かたくりこ あぶら アーモンド ごま
こんだて	22 からしマヨネーズあえ たらなのなんばんソース ごはん みそ かきたまじる	23 勤労感謝の日 いつも ありがたう!	24 ごもくにまめ かますのしょうがやき みかんゼリー ごはん とんじる 和食の日献立 後期のみ○	25 きりざい あつやきたまご ごはん すきやきに	26 ちゅうかサラダ やきぎょうざ ゆでちゅうかめん カレーラーメン スープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	前期 662 kcal 後期 787 kcal	前期 662 kcal 後期 787 kcal	前期 580 kcal 後期 845 kcal	前期 658 kcal 後期 775 kcal	前期 635 kcal 後期 805 kcal
たんぱく質	前期 27.4 g 後期 32.6 g	前期 27.4 g 後期 32.6 g	前期 24.8 g 後期 37.3 g	前期 29.2 g 後期 34 g	前期 22.9 g 後期 28.6 g
塩分	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.7 g	前期 1.9 g 後期 2.6 g	前期 2.4 g 後期 2.8 g	前期 2.6 g 後期 3.4 g
あか	ぎゅうにゅう たら かまぼこ たまご どうふ わかめ みそ		後期のみぎゅうにゅう かます だいたず ちくわ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう たまご なつとう かつおぶし ぶたにく どうふ	ぶたにく なたと かまぼこ
みどり	しょうが ねぎ こまつな キャベツ しめじ にんじん たまねぎ えのきだけ	勤労感謝の日は、もともと米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日で「新嘗祭(にいなめさい)」といました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	こぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ しめじ みかん	にんじん のざわなづけ たくあん はくさい ねぎ えのきだけ しゅんぎく	にんじん キャベツ コーン もやし いら ほうれんそう
き	こめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ		こめ あぶら さとう じゃがいも	こめ ごま あぶら さとう	ゆでちゅうかめん あぶら さとう ごま
こんだて	29 きりぼしだいこんのキムチあえ コーンしゅうまい ごはん マーボー あつあげ	30 はくさいのこんぶあえ ぶりカツ ごはん さつまじる	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	~11月の予定~ 10日(水) 6年生なし	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	前期 640 kcal 後期 766 kcal	前期 690 kcal 後期 826 kcal	基準 前期 627/ 後期 830 kcal		
たんぱく質	前期 21.7 g 後期 27.2 g	前期 25 g 後期 29.6 g	基準 前期20.7~31.9 / 後期27.0~41.6 g		
塩分	前期 1.7 g 後期 2.1 g	前期 2.2 g 後期 2.5 g	基準 前期 2.0 / 後期 2.5 g未満		
あか	ぎゅうにゅう たら ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶり こんぶ あぶらあげ どうふ みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	コーン きりぼしだいこん きゅうり はくさいキムチ にんにく しょうが にんじん ねぎ チンゲンサイ いら たけのこ しいたけ	はくさい かつ ほうれんそう にんじん たくあん ごぼう だいこん ねぎ	体のちようしをととのえる食品		
き	こめ あぶら さとう かたくりこ	こめ あぶら さとう ごま さつまいも	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。	



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、左側が前期、右側が後期です。

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、汁ものがそろった栄養バランスのよい和食給食を味わいましょう。