



令和4年度

# 11月 きゅうしょくだより ①

大崎学園調理場  
TEL (38) 3113  
FAX (38) 3133

## 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15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、爪ブラシを使い手をきれいに洗います。

### 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



愛情たっぷりの給食の完成です。

### 配缶(もりつけ)



クラスごと決められた量を盛り付けします。

### 調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



温度の確認もしっかり行っています。

ししゃもの天ぷらを揚げています。

鮭のみそマヨネーズ焼きもひとつひとつ手作りをしています。

### 食器・食缶の洗浄、消毒



食器や食缶を洗浄機で洗浄後、熱風で消毒して次の日に備えます。

### 残渣処理



食べ残しを料理ごとに計量して今後の献立作成等にいかしています。



安全・安心で、おいしい給食をお届けするためにがんばっています。残さず食べてくださいね！

### ~11月の予定~

- 3日(木) 子どもがつくる弁当の日
- 8日(火) 6年生なし
- 9日(水) 4の2・3なし
- 14日(月) 4の1なし

### 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よ。

	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(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 りっちゃんのげんきサラダ とりにくのチリソース ごはん あさりのスープ	2 ちゅうかサラダ やさいパオズ フルーツあんじん ごはん はっぼうさい	3 文化の日 子どもがつくる弁当の日	4 ちくわとわかめのすのもの さけのもみじやき ごはん こんさいのごまじる
エネルギー	前期 632 kcal 後期 842 kcal	前期 663 kcal 後期 786 kcal	前期 650 kcal 後期 747 kcal		前期 637 kcal 後期 754 kcal
たんぱく質	前期 205~316 g 後期 274~421 g	前期 28.4 g 後期 33 g	前期 30.2 g 後期 33.9 g		前期 29 g 後期 34.4 g
塩分	前期 2.0g未満 後期 2.5g未満	前期 2.3 g 後期 2.7 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g		前期 2.1 g 後期 2.4 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 ハム かつおぶし こんぶ わかめ あさり とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ えび あさり いか うずらたまご		ぎゅうにゅう さけ わかめ ちくわ あつあげ みそ
き	体のちようしをととのえる食品	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ だいこん えのきだけ	こまつな もやし ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ もも		にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	こめ かつくりこ あぶら さとう	こめ さとう ごま ごまあぶら かつくりこ		こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも ごま
こんだて	7 ごまあえ れんこんメンチ まいたけ ごはん けんちんじる	8 きりほしだいこんのカレー にしのでりに ごはん とうにゅうなべ	9 じゃこあえ ぶたキムチどんぐり ヨーグルト*ごはんにのせてたべよう むぎごはん ちゅうか たまごスープ	10 わふうマヨネーズあえ あぶらあげのふくめに *めんのにのせてたべよう こめこめん きのこの わふうじる	11 りんご かいそうサラダ むぎごはん さつまいも カレー
エネルギー	前期 641 kcal 後期 771 kcal	前期 633 kcal 後期 750 kcal	前期 717 kcal 後期 848 kcal	前期 669 kcal 後期 845 kcal	前期 676 kcal 後期 805 kcal
たんぱく質	前期 25.9 g 後期 30.9 g	前期 28.9 g 後期 33.9 g	前期 31.8 g 後期 36.5 g	前期 30.9 g 後期 38.6 g	前期 21.1 g 後期 27.8 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2 g 後期 2.2 g	前期 2.4 g 後期 3 g	前期 2.2 g 後期 2.9 g	前期 2.8 g 後期 3.2 g
あかみどり	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんにく ぶたにく とうふ とうふ たまご ヨーグルト のり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめんじゃこ とうふ たまご ヨーグルト のり	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ
き	まいたけ れんこん ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	きりほしだいこん にんじん ビーマン こまつな はくさい ねぎ えのきだけ しいたけ	たまねぎ にんじん もやし にはくさいキムチ しょうが にんにく ほうれんそう コーン こまつな	まいたけ しめじ えのきだけ なめこ しいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ にんじん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり りんご
き	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	こめ あぶら さとう	こめ ごまあぶら かつくりこ	こめこめん さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ 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。



★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が前期課程、右側が後期課程です。

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。

## 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？

### 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

- 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)



コーンを入れてもおいしいよ！

### 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  
野沢菜さざみ・・・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。

## 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、すわりと形のよい魚という意味が込められているそうです。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 みそマヨサラダ さつまいもコロッケ わかめごはん とんじる	15 だいずサラダ とりにくのマスタードやき さんじょうこむぎいり コッパパン きのこのシチュー	16 れんこんきんぴら さばのしおやき ごはん たまきじる	17 はるさめのちゅうかさサラダ ぶたにくとれんごんのあまずあんかけ ごはん わかめスープ	18 ほうれんそうのいそマヨあえ さけのさいきょうやき ごはん さつまいも
エネルギー	前期 673 kcal 後期 796 kcal	前期 663 kcal 後期 805 kcal	前期 651 kcal 後期 774 kcal	前期 612 kcal 後期 729 kcal	前期 652 kcal 後期 772 kcal
たんぱく質	前期 24.4 g 後期 28.5 g	前期 29.8 g 後期 36.1 g	前期 26.2 g 後期 30.8 g	前期 25.3 g 後期 29.3 g	前期 30.9 g 後期 36.5 g
塩分	前期 2.3 g 後期 2.8 g	前期 2.9 g 後期 3.3 g	前期 2.2 g 後期 2.4 g	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 1.8 g 後期 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうふ みそ れんこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ しめじ ごぼう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン キャベツ こまつな にんじん しめじ エリンギ ブロッコリー	ぎゅうにゅう さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ れんこん にんじん いんげん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー わかめ とうふ れんこん にんじん えだまめ もやし こまつな たまねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう さけ かまぼこ のり ぶたにく とうふ みそ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう
き	こめ さつまいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	コッパパン さとう あぶら じゃがいも パター	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ
こんだて	21 きりぼしだいこんに れんこんハンバーグ ごはん こじる	22 かぶのこんぶづけ いかのかりんあげ ごはん おでん	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 ごもくにまめ さばのみぞれあん ごはん すましじる	25 みかん ふわふわたまごスープ カレーふうみ むぎごはん チリコンカーネ
エネルギー	前期 625 kcal 後期 738 kcal	前期 623 kcal 後期 745 kcal		前期 650 kcal 後期 776 kcal	前期 677 kcal 後期 798 kcal
たんぱく質	前期 25.7 g 後期 29.9 g	前期 25.8 g 後期 30 g		前期 29 g 後期 34 g	前期 27 g 後期 31.3 g
塩分	前期 2.4 g 後期 2.7 g	前期 2.8 g 後期 3.1 g		前期 2.3 g 後期 2.6 g	前期 2.1 g 後期 2.4 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ だいず たまねぎ れんこん きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん だいこん ごぼう ねぎ	ぎゅうにゅう いか こんぶ さつまあげ がんも ちくわ はくさい かぶ きゅうり たくあん だいこん にんじん	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(にいなめざい)」といいました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ たいこん ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう みかん
き	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ かたくりこ あぶら ごま さつまいも さとう		こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ むぎ あぶら じゃがいも
こんだて	28 ゆかりあえ いわしのかばやき ごはん みそかきたまじる	29 ごまおかかきりざい たまごやき 後期のみチーズ ごはん いもに	30 ブロッコリーのたまごサラダ ハニレモンチキン カレーコーン ピラフ ポトフ	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。	
エネルギー	前期 612 kcal 後期 729 kcal	前期 629 kcal 後期 775 kcal	前期 675 kcal 後期 819 kcal		
たんぱく質	前期 27.7 g 後期 32.6 g	前期 27.9 g 後期 34.7 g	前期 24.1 g 後期 28.9 g		
塩分	前期 1.9 g 後期 2.2 g	前期 2.2 g 後期 2.7 g	前期 2.5 g 後期 3.2 g		
あかみどり	ぎゅうにゅう いわし たまご とうふ わかめ みそ しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ	ぎゅうにゅう たまご なつとう ぶたにく かつおぶし 後期のみチーズ にんじん のぎわなづけ たくあん ねぎ はくさい まいたけ しいたけ	のむヨーグルト とりにく チーズ たまご ウィナー レモン ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん かぶ セロリ	11月の三条産品 キャベツ ぶたにく さつまいも こまつな ねぎ ほうれんそう かぶ だいこん	
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ごま さつまいも あぶら さとう	こめ かたくりこ あぶら はちみつ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		

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、左側が前期課程、右側が後期課程です。  
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。