



令和4年度

# 11月 きゅうしょくだより ①

嵐南学校給食共同調理場  
TEL (33) 8618  
FAX (38) 9031

## 嵐南調理場の給食ができるまで

嵐南調理場では、嵐南地区・井栗地区の小中学校計7校、約1,500食の給食を18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



給食にこ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たりしています。

### 下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。こ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。

### 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。

### 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。

### 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。

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



### ~11月の予定~

- 4日(金)月岡小2年、保内小4年なし
- 7日(月)井栗小5年6年なし
- 10日(木)保内小6年なし
- 15日(火)西鱈田小5年なし
- 18日(金)旭小なし
- 21日(月)西鱈田小6年なし
- 28日(月)保内小なし



	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 ツナサラダ とりにくのマスタードやき さんじょう ごむぎいり コッペパン あきのかおり シチュー	2 にんじんとごぼうのジリジリ いかのみそやき ごはん おでん	3 文化の日 フレッシュ通信「新米」 新米の美味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。	4 ほうれんそうのごまあえ ぶたにくとまいたけのいためもの ごはん あさりいり みそしる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 610 kcal 中 704 kcal	小 570 kcal 中 671 kcal	小 596 kcal 中 701 kcal	
たんぱく質	小 20.5~31.6g 中 27.4~42.1g	小 27.5 g 中 31.6 g	小 24.4 g 中 28.6 g	小 26.3 g 中 30.5 g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.7 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2 g 中 2.4 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	とりにく ツナ とろにゅう ぎゅうにゅう	いか みそ とりにくにんじん ちくわ さつまあげ こんぶ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ とうふ あさり あぶらあげ ぎゅうにゅう	
き	体のちようしをとのえる食品	きやべつ こまつな にんじん たまねぎ しめじ エリンギ とうもろこし	にんじん ごぼう いんげん たいこん	たまねぎ ピーマン まいたけ ほうれんそう きやべつ もやし にんじん だいこん ねぎ しょうが にんにく こめ あぶら さとう かたくり ごま	
き	体をうこかすエネルギーのものになる食品	ごむぎコッペパン さとう あぶら さつまいも ホワイトルウ	こめ あぶら さとう ごま さといも	ごま あぶら さとう かたくり ごま	
こんだて	7 りっちゃんのげんきサラダ いわしのかばやきふう ごはん さんさいの ごまみそしる	8 ゴマネーズサラダ かみかみどんのぐ *むぎごはんのせてたべよう むぎごはん なめこの みそしる	9 ちゅうかサラダ ごぼうパオズ ごはん あつあげの ちゅうかに	10 なし フレッシュサラダ むぎごはん さつまいも カレー	11 ごまつなとコーンのおひたし レンコンメンチ まいたけ ごはん けんちんじる
エネルギー	小 685 kcal 中 813 kcal	小 589 kcal 中 702 kcal	小 597 kcal 中 778 kcal	小 664 kcal 中 794 kcal	小 585 kcal 中 673 kcal
たんぱく質	小 25.3 g 中 29.7 g	小 22.9 g 中 26.1 g	小 22.6 g 中 28.8 g	小 21.4 g 中 24.5 g	小 22.2 g 中 25.2 g
塩分	小 2.7 g 中 3.1 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.6 g 中 3.4 g	小 2.2 g 中 2.7 g
あかみどり	いわし ハム かつおぶし こんぶ とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ ツナ とろふ ぎゅうにゅう	パオズ あつあげ かまぼこ ぶたにく ジョア	ぶたにく たいず ハム ぎゅうにゅう	とうふ とりにく メンチカツ ぎゅうにゅう
き	きやべつ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん ごぼう ねぎ	きりぼしたいこん ごぼう にんじん ピーマン キヤベツ きゅうり しょうが なめこ はくさい こまつな ねぎ にんにく	ごぼう もやし ほうれんそう にんじん なら たまねぎ はくさい きくらげ しょうが	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし しょうが	レンコン もやし こまつな だいこん ごぼう とうもろこし にんじん まいたけ しめじ ねぎ
き	こめ さとう あぶら ごま さといも	こめ むぎ あぶら ごま さとう かたくり ノンエッグマヨネーズ	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくり	こめ むぎ さつまいも あぶら カレールウ	こめ あぶら さとう

★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](#) からご覧になります。

## 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

コーンを入れてもおいしいよ！

★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)




### ごまおかかきりざい

ひじきやチーズを入れてもおいしいよ！


★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

- ①にんじんは短めのせん切りにし、さつおで、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、すら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(ぼせんかいぎ)」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 はるさめサラダ ぶたにくとレンコンのあますあん ごはん わかめスープ	15 レンコンのきんぴら さばのしおやき ごはん ためぎしる	16 かいそうサラダ チリゴンカーネ むぎごはん たまごスープ	17 きりぼしだいこんのごますあえ さつまいもどだいずのあげに こめこめん きのこのわふうじる	18 いそマヨサラダ さけのさいきょうやき ごはん さつまじる
エネルギー	小 635 kcal 中 749 kcal	小 599 kcal 中 713 kcal	小 595 kcal 中 711 kcal	小 655 kcal 中 691 kcal	小 592 kcal 中 698 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 28.7 g	小 26.6 g 中 31.1 g	小 23.4 g 中 26.8 g	小 28.1 g 中 29.7 g	小 26.4 g 中 31 g
塩分	小 2.1 g 中 2.3 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.6 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.2 g
あかみどり	ぶたにく ぶたレバー ハム わかめ とうふ なたと きゅうりゆう	さば ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうりゆう	だいず ぶたひきにく わかめ かまぼこ たまご きゅうりゆう	だいず かたくちいわし ツナ とりにく かまぼこ あぶらあげ	さけ みそ かまぼこ のり とりにく とうふ きゅうりゆう
き	こめ かたくりに あぶら さとう はるさめ ごま ごまあぶら	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも ハヤシルウ	こめこめん さつまいも あぶら さとう かたくりに ごま	こめ さつまいも ノンエッグマヨネーズ
こんだて	21 こまつナムル ぶたキムチどんぐり むぎごはん とうふスープ	22 かぶのこんぶづけ ししゃもフライ(小1本、中2本) ごはん ごじる	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 のりナッツあえ ハンバーグオニオンソース チョコクレープ コーンライス シチュー
エネルギー	小 544 kcal 中 644 kcal	小 643 kcal 中 758 kcal		小 629 kcal 中 743 kcal	小 775 kcal 中 876 kcal
たんぱく質	小 23.6 g 中 27.4 g	小 23.2 g 中 26.7 g		小 25.4 g 中 29.5 g	小 25.5 g 中 28.5 g
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g		小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.3 g
あかみどり	ぶたにく ハム とうふ わかめ かまぼこ きゅうりゆう	ししゃもフライ しおこんぶ だいず みそ あぶらあげ きゅうりゆう		さば だいず ちくわ わかめ かまぼこ とうふ きゅうりゆう	ハンバーグ のり ベーコン とうりゅう きゅうりゆう
き	こめ むぎ ごまあぶら かたくりに さとう ごま	こめ あぶら ごま		こめ さとう あぶら	こめ さとう アーモンド じゃがいも あぶら ホワイトルウ
こんだて	28 ごまおかかきりざい たまごやき ごはん いもにじる	29 かわりきんぴら にしんのてりに ごはん とうりゅうスープ	30 わふうマカロニサラダ しろみぎかなのレモンソース 中学のみチーズ ごはん もずくいりみそしる	11月24日は和食の日	
エネルギー	小 599 kcal 中 705 kcal	小 622 kcal 中 738 kcal	小 645 kcal 中 801 kcal	11月24日は「いい日本食」の語呂あわせで「和食の日」です。	
たんぱく質	小 27.4 g 中 31.7 g	小 26 g 中 30.3 g	小 23 g 中 29.2 g	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。	
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.6 g	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。	
あかみどり	たまごやき なつとう ひじき ぶたにく かつおぶし とうふ きゅうりゆう	にしん さつまあげ とうふ ぶたにく とうりゅう きゅうりゆう	メルルーサ ツナ かつおぶし なたと とうふ もずく みそ きゅうりゆう(中学のみチーズ)	11月の三条産品	
き	こめ ごま さといも	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめ マカロニ さとう あぶら 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。

★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。  
給食だよりは三條市ホームページの [子育て・教育](#) → [学校](#) → [学校給食](#) からご覧になれます。