

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1,600食の給食を17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



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。

配送



各学校に配送します。

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)



大きなしゃもじで和えます。

揚げ物を作っています。

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**七分つき米**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11月中旬から新米になります!

	月	火	水	木	金
こんだて	1 とりにくとやさいのあえもの しろみさかなのかぼやきふう ごはん もずくじる	2 のりずあえ ホイコーロー ごはん かぶとわかめのみそじる	3 文化の日 和食の日献立を実施します 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、10日に「和食の日献立」を行います。「さんじょっ汁」など、おいしい三条産の食材を使った和食を味わいましょう。	4 なっとうのごさいあえ いわしのうめに ごはん さといものみそじる	5 ゆかりあえ しゅうまい ごはん さつまいものそぼろに
ぎゅうにゅう	○	○		○	
エネルギー	小 648 kcal 中 803 kcal	小 587 kcal 中 723 kcal		小 605 kcal 中 723 kcal	小 574 kcal 中 717 kcal
たんぱく質	小 24.8 g 中 29.3 g	小 22.4 g 中 27.7 g		小 25.3 g 中 29.8 g	小 20 g 中 24 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.4 g		小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あか	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにくもずく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ のり わかめ		ぎゅうにゅう いわし なっとう ひじき だいず みそ	ジョア しゅうまい とりひきにく こうやとうふ
みどり	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし かぶ まいわけ		だいこん にんじん たくあん のぎわなづけ はくさい ごぼう ねぎ しめじ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ いんげん
き	こめ かたくりに あぶら さとう こま	こめ さとう ごまあぶら かたくりに		こめ さとう ごま さといも	こめ さつまいも あぶら さとう かたくりに
こんだて	8 カミカミサラダ いがのピリからやき じゃこなふりかけ ごはん はるさめのすましじる	9 かいそうサラダ とりにくのからあげ チョコクレープ わかめごはん たまごスープ	10 きりぼしだいこんに かますのしょうがやき りんごヨーグルト ごはん さんじょっこじる	11 かふうあえ あつあげのにくみそいため ごはん チンゲンサイとあさりのスープ	12 おかかあえ タレつきチキンカツ むぎごはん こじる
ぎゅうにゅう	○		○	○	
エネルギー	小 579 kcal 中 717 kcal	小 784 kcal 中 926 kcal	小 591 kcal 中 723 kcal	小 588 kcal 中 721 kcal	小 559 kcal 中 735 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.2 g	小 28.3 g 中 33 g	小 26.6 g 中 31.2 g	小 23.6 g 中 27.9 g	小 25.2 g 中 30.9 g
塩分	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.5 g
あか	ぎゅうにゅう いか だいず くわわかめ いかまぼこ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく いかまぼこ たまご とうふ	中ぎゅうにゅう かます とりひきにく うちまめ みそ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ とうふ あさり	とりにく かつおぶし とうふ だいず
みどり	キャベツ にんじん もやし ねぎ こまつな えのきたけ	キャベツ だいこん にんじん こまつな	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ いんげん かぶ こまつな ねぎ しめじ	たまねぎ あかピーマン いんげん ほしいたけ たけのこ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ きくらげ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいわけ
き	こめ さとう アーモンド はるさめ こま	こめ むぎ かたくりに あぶら さとう	こめ あぶら さとう くるまふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりに	こめ むぎこ むぎこ パンこ 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**からご覧になれます。

おすすめ
レシピ紹介



11月の給食で登場した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！

小松菜と大豆のサラダ

- ①大豆は水洗い後、沸騰したお湯に入れて火を止め、蓋をした状態で30分おく。
- ②①で戻した大豆をかためにゆでる。
- ③小松菜は食べやすい長さに切り、キャベツは太めのせん切りにする。にんじんもせん切りにし、ゆでる。
- ④汁をきったツナと③の野菜を●の調味料で和える。

大豆は、当日でも戻すことができます。乾燥大豆を使うと歯ごたえがあり、おいしく仕上がります。



★材料(4人分)

- 乾燥大豆・・・20g
- 小松菜・・・80g
- キャベツ・・・1.20g
- にんじん・・・1/4本
- ツナ缶・・・1/2～1缶
- 酢・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 塩こしょう・・・少々
- 油・・・小さじ1

とり肉とれんこんの甘酢あん

- ①れんこんは1cmいちよう切り、鶏肉は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ②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。
- ③●の調味料をフライパンに入れ、たれを作る。
- ④油で揚げたれんこんと鶏肉をからめる。
- ⑤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

「食育の日」献立紹介

今日は、鮭と新米がテーマ。
旬の鮭とち米を使った韓国のお餅「トック」を使った献立です。

	月	火	水	木	金
こんだて	15 ごぼうとにんじんのシリシリ ハンバーグ・おろしソース 	16 しょうゆフレンチサラダ ドライカレー チーズ むぎごはん ポテトスープ 	17 はるさめサラダ とりにくのチリソース ごはん わかめスープ 	18 れんこんとごまつなのソーテー さばのみそづけやき ごはん きのこのさわにわん 	19 わかめとツナのサラダ さけのあまからソース ごはん みそトックスープ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 618 kcal 中 743 kcal	小 737 kcal 中 870 kcal	小 733 kcal 中 864 kcal	小 665 kcal 中 786 kcal	小 680 kcal 中 804 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.6 g	小 25.6 g 中 30 g	小 25.4 g 中 29.2 g	小 25.1 g 中 28.9 g	小 27.3 g 中 31.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.9 g 中 3.5 g	小 2.6 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ とうふ あぶらあげ みそ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ごまつな	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いとこまぼこ ベーコン チーズ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし いんげん	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ とうふ ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	ぎゅうにゅう さば みそ ベーコン とうふ れんこん たまねぎ ごまつな エリンギ まいたけ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう みつば	さけ わかめ ツナ とりひきにく みそ のむヨーグルト キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ねぎ
き	こめ さとう あぶら	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう じゃがいも	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま	こめ あぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう トック
こんだて	22 カレードRESSINGサラダ とりにくのてりやき カラフルライス はくさいとあさりのクリームに 	23 勤労感謝の日 いつもありがとう! 	24 わかめのちゅうかあえ かれいのごまだれかけ ごはん とうふとじゃがいものみそしる 	25 こんにゃくサラダ ブルコギふういため ごはん ちゅうかコーンスープ 	26 デザート こまつななどだいずのサラダ むぎごはん さつまいもカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 651 kcal 中 780 kcal		小 634 kcal 中 759 kcal	小 658 kcal 中 772 kcal	小 683 kcal 中 863 kcal
たんぱく質	小 27.8 g 中 32.5 g		小 24.4 g 中 28.6 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 26.5 g 中 21.7 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g		小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.7 g 中 3.1 g	小 2.7 g 中 3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく いかまぼこ あさり とうにゅう にんじん コーン グリンピース もやし きゅうり はくさい たまねぎ プロッコロー しめじ こめ むぎ あぶら こむぎこ	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)」といたしました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	中ぎゅうにゅう かれい わかめ いとこまぼこ とうふ あぶらあげ みそ もやし きゅうり にんじん ごまつな	ぎゅうにゅう ぶたにく いかまぼこ たまご とうふ たまねぎ エリンギ たら もやし きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ コーン	ぶたにく だいず ツナ
き	こめ むぎ あぶら こむぎこ		こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ さとう
こんだて	29 おからサラダ だしまきたまご きのこごはん なめこのすましじる 	30 こんぶあえ とりにくとれんこんのあますあん ごはん かぶのスープ 	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) 	～11月の予定～ 1日(月) 第四中なし 8日(月) 井栗小5・6年なし 保内小なし 11日(木) 旭小なし 17日(水)・18日(木) 保内小6年なし	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 583 kcal 中 732 kcal	小 654 kcal 中 770 kcal	基準 小 627/中 830 kcal		
たんぱく質	小 22.3 g 中 26.7 g	小 24.1 g 中 27.9 g	基準 小20.7～31.9 / 中27.0～41.6 g		
塩分	小 2.6 g 中 3 g	小 2.5 g 中 2.9 g	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう たまご ツナ いかまぼこ とうふ しいたけ ひらたけ エリンギ キャベツ にんじん たまねぎ なめこ はくさい えのきたけ みつば	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ かまぼこ れんこん いんげん キャベツ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ ほししいたけ きぬさや	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品		
き	こめ むぎ 卵エッグマヨネーズ さとう	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう			

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!

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。