

嵐南小学校調理場の給食ができるまで

三条嵐南学園、約1350食の給食を22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



大コンテナに、できた給食と、食器器具をのせて、5か所ある配膳室に運びます。40リットの配膳車に移し給食当番さんに渡します。

配缶(もりつけ)



クラスごとに計量しもりつけます。

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなしゃもじで和えます。

大きな釜3〜4台で、汁や煮物を作ります。

米6キロ19釜分のごはんを炊いています。

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。

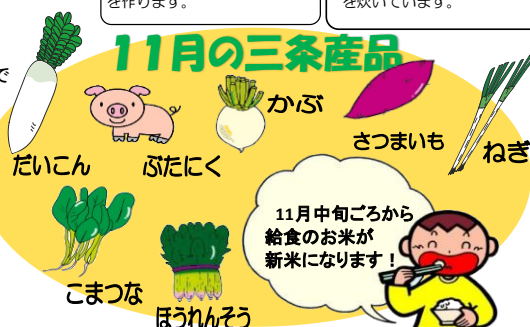
米にはどんな栄養があるの？

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。ほかにも、**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、栄養のバランスがよくなります。さらに、ごはんとおかずを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



11月中旬ごろから給食のお米が新米になります！

	月	火	水	木	金
こんだて	1 きりぼしだいこんのやきそばふう だいたコロッケ	2 かいそうサラダ ぶたにくとまいだけのしょうがいため	3 文化の日	4 りんご ひじきとだいずのサラダ	5 なっとうのごさいあえ ししゃもフライ2ひき
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 714 kcal 中 853 kcal	小 620 kcal 中 734 kcal	小 688 kcal 中 816 kcal	小 563 kcal 中 704 kcal	小 677 kcal 中 795 kcal
たんぱく質	小 27.2 g 中 32 g	小 26.1 g 中 30.1 g	小 21.8 g 中 25.1 g	小 22.4 g 中 28.3 g	小 28 g 中 32 g
塩分	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	きゅうにゅう、だいず、ぶたにく、あおのり、とうふ、あぶらあげ、たまご、みそ	きゅうにゅう、ぶたにく、みそ、わかめ、こんぶ、のり、とろろ、あぶらあげ、うちまめ	きゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、だいず、とりこ	きゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、だいず、とりこ	きゅうにゅう、ぶたにく、ひじき、だいず、とりこ
みどり	にんじん、きゅう、ピーマン、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、しめじ、こまつな	たまねぎ、ピーマン、まいだけ、きゅう、にんじん、とうもろこし、こまつな、だいこん、ねぎ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、りんご、きゅう、きゅう、きゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、りんご、きゅう、きゅう、きゅう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、りんご、きゅう、きゅう、きゅう
き	こめ、あぶら、パン	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも
こんだて	8 くきわかめのきんぴら いかのかりんあげ	9 こまつなのごまネーズあえ ほっけのしおやき	10 のりナムル やきにくどんのぐ	11 中学なし ブロッコリーいりこんぶあえ	12 きゃべつとコーンのサラダ チリコンカーネ
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 677 kcal 中 795 kcal	小 608 kcal 中 705 kcal	小 565 kcal 中 816 kcal	小 669 kcal 中 - kcal	小 568 kcal 中 771 kcal
たんぱく質	小 28 g 中 32 g	小 26.3 g 中 30.5 g	小 25.9 g 中 37.1 g	小 27.6 g 中 - g	小 19 g 中 25.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.8 g 中 3.5 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 - g	小 2.3 g 中 3.2 g
あか	きゅうにゅう、いか、ぶたにく、くきわかめ、とうふ、あぶらあげ、だいず、みそ	きゅうにゅう、ほっけ、ツナ、とうふ、ぶたにく、みそ	ぶたにく、ハム、のり、とろろ、きゅうにゅう	きゅうにゅう、だいず、とろろ、こんぶ、あぶら、さとう	きゅうにゅう、だいず、とろろ、こんぶ、あぶら、さとう
みどり	にんじん、ごぼう、りょうとうもやし、だいこん、しめじ、ねぎ、しょうが	こまつな、きゅう、にんじん、とうもろこし、だいこん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう	たまねぎ、ピーマン、こまつな、もやし、にんじん、きゅう、きゅう、しめじ、にら、ねぎ、りんご	れんこん、さやえんどう、ブロッコリー、きゅう、にんじん、きゅう、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、エリンギ	たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、えだまめ、きゅう、きゅう、きゅう、とうもろこし、しめじ、こまつな、トマト
き	こめ、かたくり、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、さつまいも	こめ、さつまいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、かたくり、ごまあぶら、ワナン	こめ、あぶら、かたくり、さとう	こめ、あぶら、さとう、かたくり、こじやがいも、バター、こむぎ

★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

- ①切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ②にんじんとピーマンを千切りにする。
- ③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にからめて火を止める。
- ④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



- ①れんこんは1cmいちょう切り、鶏肉は1口大に切り、塩こしょうで下味をつける。
- ②切ったれんこんと鶏肉にたたくり粉をまぶし、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
たたくり粉・・・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

「五目煮豆」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	15 ほうれんそうサラダ トマトオムレツ	16 れんこんとこまつなのソーサー さばのみそつけやき	17 はるさめサラダ とりにくのチリソース	18 のりずあえ さけのさいきょうやき	19 だいこんサラダ きょうぎ2こ
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 680 kcal 中 803 kcal	小 639 kcal 中 752 kcal	小 683 kcal 中 807 kcal	小 599 kcal 中 710 kcal	小 569 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 25.8 g 中 29.9 g	小 25.4 g 中 29 g	小 25.1 g 中 29.2 g	小 28 g 中 33 g	小 21.6 g 中 26.6 g
塩分	小 1.5 g 中 1.8 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.4 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.1 g	小 3.8 g 中 4.6 g
あか	きゅうにゅう、たまご、とりこ、ベーコン、なまクリーム	きゅうにゅう、さば、みそ、ベーコン、ぶたにく	きゅうにゅう、とりこ、ハム、とうふ、わかめ	きゅうにゅう、さけ、みそ、ツナ、のり、ぶたにく	ヨーグルト、ぶたにく、とりこ、くだいず、ハム
みどり	ほうれんそう、きょうちん、とうもろこし、たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、エリンギ	れんこん、にんじん、たまねぎ、こまつな、とうもろこし、ごぼう、きりぼしだいこん、えのきたけ、まいたけ、なめこ	ねぎ、もやし、にんじん、とうもろこし、こまつな、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ	ほうれんそう、きょうちん、とうもろこし、にんじん、だいこん、さやいんげん、まいたけ	こまつな、きょうちん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、だいこん、きゅうり、とうもろこし
き	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	こめ、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、はるさめ、ごま、あぶら、こまつな	こめ、さとう、さいも、あぶら、ごま	ちゅうかめん、じゃがいも、あぶら、こむぎこ、かたくりこ、さとう
こんだて	22 パンパンジーサラダ しゅうまい2こ	23 勤労感謝の日	24 ごぼうサラダ ハンバーグのケチャップソース 小学のみヨーグルト	25 ごもくにまめ かますのしょうがやき	26 さつまいものチーズサラダ いかカレーりやき
きゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 675 kcal 中 829 kcal		小 596 kcal 中 809 kcal	小 600 kcal 中 710 kcal	小 646 kcal 中 749 kcal
たんぱく質	小 29 g 中 35.1 g		小 24.2 g 中 33.8 g	小 28.6 g 中 33.7 g	小 26.6 g 中 32 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g		小 2.1 g 中 2.7 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.9 g
あか	きゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、とりこ		中学のみ○	きゅうにゅう、カマス、しょうが、だいず、ちくわ、ぶたにく、みそ	ジョア、いか、ハム、チーズ、とりこ、あつあげ
みどり	もやし、にんじん、きゅうり、たけのこ、きくらげ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ	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。	中学：きゅうにゅう、ぶたにく、とりこ、えび、あさり、ベーコン、わかめ、小学：ヨーグルト ごぼう、きゅうりにんじん、きょうちん、こまつな、たまねぎ	にんじん、ごぼう、さやいんげん、だいこん、こまつな、ねぎ、えのきたけ	にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、さやいんげん
き	こめ、ごま、さとう、あぶら、かたくりこ、こむぎこ		こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ	こめ、あぶら、さとう、くるまふ、じゃがいも	こめ、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ
こんだて	29 わかめのあえもの ぎんびらどんのぐ	30 おからサラダ たら柠檬ソースがけ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	～11月の予定～	
きゅうにゅう	○	○	○	【小学校】 12日 オアシス学級 給食なし	
エネルギー	小 603 kcal 中 710 kcal	小 660 kcal 中 781 kcal	基準 小 627 / 中 830 kcal	【中学校】 11日 給食なし	
たんぱく質	小 28.8 g 中 33.1 g	小 26 g 中 30.5 g	基準 小 20.7～31.9 / 中 27.0～41.6 g		
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満		
あか	きゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、とりこ	きゅうにゅう、たら、おから、ツナ、とりこ、とうふ、みそ	体を成長させるもとになる食品		
みどり	にんじん、ごぼう、たまねぎ、きりぼしだいこん、きょうちん、きゅうり、たら、えのきたけ、ねぎ	レモン、きょうちん、たまねぎ、にんじん、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、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ、くるまふ	こめ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		

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。
給食では、25日に「和食の日献立」を行います。「さんじょ汁」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。



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。