



令和4年度

# 11月 きゅうしょくだより ①

嵐南小学校調理場  
TEL (33) 2124  
FAX (33) 2125

## 嵐南小学校調理場の給食ができるまで

三条嵐南学園では、約1350食の給食を21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洗いをしっかりと洗っています。

### 下処理(下ごしらえ)



野菜の皮をむいたり、洗ったりします。ごみや虫がっ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もりつけます。



りんごの皮をむいて、カットしています。

### 調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



唐揚げを揚げています。



大きな釜3台で、汁や煮物を作ります。

### 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ます。

### 食器・食缶の洗浄、消毒



食器は、一度こすり洗いしたあと、洗浄機で洗浄します。その後熱風で消毒をします。



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~

【小学校】

- 1日(火) 6年なし
- 2日(水) 6年なし
- 10日(木) オアシス学級なし
- 22日(火) 4年1組、4年2組なし
- 24日(木) 4年3組、4年4組、4年5組なし

【中学校】

- 10日(木) 中学校なし



	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(しゅしょく) 副菜(ふくさい)	1 ちゅうかサラダ はるまき ごはん マーボ だいこん	2 のりナッツあえ いわしのかばやき ごはん みそかきたま じる	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。美味しくいただきます。美味しくいただきます。	4 なし こまつなとだいずのサラダ むぎごはん さつまいも カレー
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 683 kcal 中 819 kcal	小 647 kcal 中 766 kcal	小 662 kcal 中 822 kcal	小 662 kcal 中 822 kcal
たんぱく質	小 20.5~31.6 g 中 27.4~42.1 g	小 22.4 g 中 26 g	小 26.4 g 中 30.7 g	小 21.3 g 中 27.9 g	小 21.3 g 中 27.9 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 1.8 g 中 2.2 g	小 2.0 g 中 2.3 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.7 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 ハム ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いわしのり たまご とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな なし
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ しいたけ いら たけのこ	こまつな キャベツ コーン ねぎ にんじん えのきたけ	ごはん むぎ あぶら さつまいも カレールウ さとう	ごはん むぎ あぶら さつまいも カレールウ さとう
こんだて	7 れんこんきんぴら さばのしおやき ごはん たまきじる	8 こまつなサラダ とりにくのマスタードやき さんじょうこむぎ いりコッパン あきの かおりシチュー	9 はるさめサラダ ぶたにくとれんこんのあますあん ごはん わかめ スープ	10 ちくわとわかめのすのもの さげのもみじやき ごはん ごんさいの ごまじる	11 たくあんあえ ぶたにくのキムチいため ごはん ちゅうかコーン たまごスープ
エネルギー	小 619 kcal 中 736 kcal	小 587 kcal 中 704 kcal	小 615 kcal 中 724 kcal	小 631 kcal 中 - kcal	小 601 kcal 中 709 kcal
たんぱく質	小 23.8 g 中 27.9 g	小 27.5 g 中 31.2 g	小 25.4 g 中 29.5 g	小 27.8 g 中 - g	小 25.2 g 中 29.5 g
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.0 g 中 - g	小 2.2 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー ハム わかめ とうふ	ぎゅうにゅう さげ わかめ ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご ベーコン
き	れんこん にんじん きやいんげん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	れんこん にんじん えだまめ もやし たまねぎ えのきたけ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ いら キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ たくあん きくらげ こまつな はくさい
	ごはん あぶら さとう	パン あぶら さとう さつまいも パター	ごはん かたくりに さとう あぶら はるさめ	ごはん ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも ごま	ごはん あぶら かたくりに

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。



## 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

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



#### ★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

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、さつとゆで、冷ましておく。
- ②たくあんをせん切りにする。
- ③ボウルに材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

## きょうかい 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	14 いそマヨあえ れんこんメンチ 牛乳	15 きりざい たまごやき 牛乳	16 ほうれんそうのごまあえ とりにくのチリソース 牛乳	17 じゃこあえ さけのさいきょうやき 牛乳	18 きりぼしたいこんのカレマヨサラダ あぶらあげのふくめに ちゅうがくのみチーズ こめこめん 牛乳
エネルギー	小 610 kcal 中 731 kcal	小 627 kcal 中 740 kcal	小 685 kcal 中 795 kcal	小 565 kcal 中 690 kcal	小 673 kcal 中 841 kcal
たんぱく質	小 22.2 g 中 26.0 g	小 27.1 g 中 31.5 g	小 29.3 g 中 32.7 g	小 27.8 g 中 34.8 g	小 30.4 g 中 37.4 g
塩分	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.6 g 中 2.0 g	小 2.1 g 中 2.7 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう とりにく あさり あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう さけ みそ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム ちゅうがくのみチーズ
みどり	まいたけ にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	にんじん たくあん のぎわな ねぎ はくさい まいたけ しいたけ	ねぎ ほうれんそう にんじん もやし だいこん	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しめじ ごぼう	まいたけ しめじ えのきたけ しいたけ なめこ こまつな にんじん ねぎ きりぼしたいこん キャベツ きゅうり
き	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん さといも あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	ごはん さとう さつまいも	こめこめん さとう ノンエッグマヨネーズ
こんだて	21 わふうマカロニサラダ さといもコロッケ 牛乳	22 かぶのそくせきあえ いかのピリからやき 牛乳	23 勤労感謝の日 いつも ありがとう!	24 ごもくにまめ さばのおろしソース 牛乳	25 みかん チリコンカーネ 牛乳
エネルギー	小 625 kcal 中 740 kcal	小 565 kcal 中 678 kcal	小 24.5 g 中 28.8 g	小 668 kcal 中 795 kcal	小 682 kcal 中 802 kcal
たんぱく質	小 21.4 g 中 24.9 g	小 24.5 g 中 28.8 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 26 g 中 34.8 g	小 26.6 g 中 30.8 g
塩分	小 2.2 g 中 2.7 g	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.0 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう いか がんもどき こんぶ さつまいも ちくわ	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ とうふ わかめ なた	ぎゅうにゅう さば だいず ちくわ とうふ わかめ なた	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ウインナー
みどり	たまねぎ キャベツ コーン こまつな だいこん しめじ にんじん ねぎ	はくさい かぶ きゅうり たくあん だいこん にんじん	だいこん ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ しいたけ	だいこん ごぼう にんじん さやいんげん ほうれんそう ねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しめじ みかん
き	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも マカロニ	ごはん ごま じゃがいも さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ごはん むぎ あぶら ハヤシルウ マカロニ
こんだて	28 のりずあえ ハンパグオニオンソース 牛乳	29 きりぼしたいこんのカレ にんじんのてりに 牛乳	30 ブロッコリーサラダ ハニーレモンチキン 牛乳	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	小 608 kcal 中 727 kcal	小 617 kcal 中 710 kcal	小 692 kcal 中 803 kcal	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	
たんぱく質	小 25.9 g 中 30.5 g	小 26.9 g 中 30 g	小 25.1 g 中 27.2 g		
塩分	小 1.7 g 中 1.9 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.5 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー		
みどり	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	きりぼしたいこん にんじん ピーマン こまつな はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ	コーン レモン ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぶ セロリ		
き	ごはん さとう じゃがいも	ごはん あぶら さとう	ごはん かたくりこ はちみつ あぶら 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、左側が小学校、右側が中学校です。給食だよりは三糸市ホームページの「子育て・教育」→「学校」→「学校給食」からご覧になれます。