

栄調理場の給食ができるまで

栄調理場では、栄地区の小中学校計4校、約880食の給食を11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)

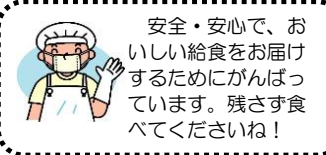


野菜は包丁だけでなく、機械も使って切ります。

配送

配缶(もりつけ)

調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



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!



各学校に配送します。



クラスごとに計量してもりつけます。



大きなしゃもじで和えます。



グルタンを作っています。

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 ブロックリーのこんぶあえ とりにくとれんこんのあまずあん		2 こまつなごまネーズあえ ほっけのしおやき		3 文化の日		4 きりほしたいこんのやきそばふういため だいたずコロツケ		5 だいコーンサラダ チリコンカーネ	
ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
きゅうにゅう	○		○		○		○		○	
エネルギー	小 626 kcal 中 736 kcal	小 609 kcal 中 729 kcal	小 570 kcal 中 844 kcal	小 664 kcal 中 802 kcal	小 610 kcal 中 750 kcal					
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.1 g	小 26.1 g 中 30.9 g	小 17.2 g 中 28 g	小 23.5 g 中 27.4 g	小 23.7 g 中 29.4 g					
塩分	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.3 g 中 2.8 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g					
あか	とりにく、だいたず、こんぶ、とうふ、ぎゅうにゅう	ほっけ、ハム、とうふ、みそ、とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、ウインナー、とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ぶり、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、あさり、ベーコン、ヨーグルト					
みどり	れんこん、ブロックリー、いんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、なめこ、はくさい、えのきたけ	にんじん、キャベツ、こまつな、コーン、だいたず、こぼろ、ねぎ、きぬさや	コーン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、トマト、いんげん、かぶ、ぶなしめじ、エリンギ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たくあん、なめこ、かぶ、こまつな、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ					
き	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	こめ、さつまいも、ごま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、オリーブオイル、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ、ごま	こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ					
こんだて	8 くきわかめのきんぴら いかのかりんあげ		9 のりナムル やきにくどのぐ		10 こんさいのラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ		11 たくあんあえ ぶりカツ		12 ごぼうサラダ デミグラスソースハンバーグ	
ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
きゅうにゅう	○		○		中のみ○		○		○	
エネルギー	小 682 kcal 中 801 kcal	小 617 kcal 中 726 kcal	小 570 kcal 中 844 kcal	小 664 kcal 中 802 kcal	小 610 kcal 中 750 kcal					
たんぱく質	小 29.4 g 中 34.3 g	小 26.7 g 中 31.1 g	小 17.2 g 中 28 g	小 23.5 g 中 27.4 g	小 23.7 g 中 29.4 g					
塩分	小 2.9 g 中 3.3 g	小 2.4 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.3 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.9 g					
あか	いか、ぶたにく、くきわかめ、とうふ、あぶらあげ、だいたず、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、ハム、のり、とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、ウインナー、とりにく、なまクリーム、ぎゅうにゅう	ぶり、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、とりにく、とうふ、あさり、ベーコン、ヨーグルト					
みどり	にんじん、もやし、だいたず、こぼろ、ねぎ、えのきたけ	たまねぎ、ピーマン、エリンギ、もやし、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、コーン、メンマ	コーン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、れんこん、トマト、いんげん、かぶ、ぶなしめじ、エリンギ	きゅうり、キャベツ、にんじん、たくあん、なめこ、かぶ、こまつな、ねぎ	たまねぎ、マッシュルーム、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ					
き	こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、あぶら、さとう、さつまいも	こめ、あぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、ワントンのかわ	こめ、オリーブオイル、さとう、あぶら、じゃがいも	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ、ごま	こめ、さとう、ノンエッグマヨネーズ					

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、野菜類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

- 切干大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。
- にんじんとピーマンを千切りにする。
- 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。
- 仕上げにあおのりをふる。

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
- あおのり・・・少々

とり肉とれんこんの甘酢あん

- れんこんは1cm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。
- 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。
- の調味料をフライパンに入れ、たれを作る。
- 油で揚げたれんこんと鶏肉をからめる。
- 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

郷土料理紹介

大豆を、人参、ごぼう、干しいたけ、「五目煮豆」昆布などと一緒煮た常備菜です。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため	16 れんこんとこまつなのソテー 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 りんご ひじきとツナのサラダ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おかず	うちまめのみそしる	きのこのさわにわん	わかめスープ	きといものごまみそに	きのごとさつまいものカレー
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 626 kcal 中 738 kcal	小 631 kcal 中 749 kcal	小 684 kcal 中 809 kcal	小 618 kcal 中 732 kcal	小 592 kcal 中 722 kcal
たんぱく質	小 26.4 g 中 30.6 g	小 25.7 g 中 30.1 g	小 25.2 g 中 29.2 g	小 29.7 g 中 35 g	小 17.8 g 中 21.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 1.7 g 中 2 g	小 2.9 g 中 3.7 g
あか	ぶたにく、みそ、わかめ、ハム	さば、みそ、ベーコン	とりにく、ハム、わかめ	さけ、みそ、のり、とりにく	ぶたにく、ひじき
みどり	うちまめ、あぶらあげ、きゅうり	ぶたにく、きゅうり	とうふ、きゅうり	ぶたにく、きゅうり	だいず、ツナ
き	たまねぎ、ピーマン、まいたけ	にんじん、たまねぎ、れんこん	ねぎ、もやし、にんじん	にんじん、キャベツ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ
き	たけのこ、キャベツ、きゅうり	こまつな、コーン、えのきたけ、ごぼう	こまつな、コーン、たまねぎ	だいこん、こまつな	エリンギ、マッシュルーム
き	にんじん、だいこん、こまつな、ねぎ	なめこ、まいたけ、きりぼしだいこん	ねぎ、えのきたけ、たけのこ	まいたけ、たけのこ、いんげん	きゅうり、キャベツ、りんご
き	こめ、あぶら、さとう	こめ、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら	こめ、さいとも	こめ、あおむぎ、さつまいも
こんだて	22 おからサラダ しろみぎかなのりんごソース	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 パンパンジーサラダ ぎょうざ あんりんデザート	25 ごもくにまめ かますのしょうがやき	26 だいずもやしのナムル とりにくとさつまいものあげに
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おかず	さつまじる		あつあげのオイスターソースに	さんじょっこじる	とうふのスープ
ぎゅうにゅう	○	○	中のみ○	○	○
エネルギー	小 686 kcal 中 813 kcal		小 568 kcal 中 838 kcal	小 621 kcal 中 732 kcal	小 666 kcal 中 786 kcal
たんぱく質	小 24.9 g 中 29.3 g		小 19.4 g 中 30.5 g	小 28.8 g 中 33.6 g	小 28.8 g 中 29.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.6 g		小 1.6 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 1.8 g 中 2.8 g
あか	メルルーサ、おから、ハム、とうふ		ぶたにく、とりにく、あつあげ	かます、だいず、とりにく	とりにく、ハム、だいず
みどり	とりにく、みそ、ぎゅうり		中のみぎゅうり	ぶたにく、みそ、ぎゅうり	とうふ、のむヨーグルト
き	たまねぎ、りんご、にんじん		にんじん、きゅうり、キャベツ	しょうが、にんじん、ごぼう	だいずもやし、きゅうり、にんじん
き	きゅうり、キャベツ		だいこん、たまねぎ	いんげん、だいこん、こまつな	たまねぎ、チンゲンサイ
き	ごぼう、だいこん、ねぎ		こまつな、きくらげ	えのきたけ、ねぎ	だいこん、えのきたけ
き	こめ、あぶら、さとう		こめ、さとう、ごま	こめ、さとう、あぶら	こめ、かたくりこ、さとう
き	ノンエッグマヨネーズ、さつまいも		あぶら、デザート	くるまふ、じゃがいも	さつまいも、あぶら、ごまあぶら
こんだて	29 わかめのごまサラダ ぎんびらどんぐ	30 なつとうのごさいあえ ししゃもフライ	基準 副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい)	~11月の予定~	
ごはん	ごはん	ごはん	主食(しゅじょく)	1日(月) 栄北小なし	
おかず	だいこんのみそしる	とりごぼろ	副菜(ふくさい)	10日(水) 栄中央小 2年生なし	
ぎゅうにゅう	○	○		11日(木) 栄北小 6年生なし	
エネルギー	小 615 kcal 中 724 kcal	小 675 kcal 中 801 kcal	基準 小 627/中 830 kcal	26日(金) 栄中央小なし	
たんぱく質	小 25.9 g 中 29.8 g	小 26 g 中 30.4 g	基準 小20.7~31.9 / 中27.0~41.6 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.3 g	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満		
あか	ぶたにく、わかめ、とうふ、とりにく	ししゃも、なつとう、ひじき	体を成長させるもとになる食品		
みどり	あぶらあげ、みそ、ぎゅうり	とりにく、とうふ、きゅうり	体のちようしをととのえる食品		
き	にんじん、まいたけ、たけのこ、ごぼう	にんじん、のぎわな、たくあん	体をうごかすエネルギーのもとになる食品		
き	キャベツ、きゅうり、コーン、ねぎ	たまねぎ、こまつな			
き	だいこん、はくさい、ぶなしめじ、いんげん	ごぼう、ねぎ			
き	こめ、あぶら	こめ、あぶら			
き	さとう、ごま、ごまあぶら	パンこ、こむぎこ、ごま			

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「和食の日献立」を行います。「さんじょっこ汁」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。



★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」からご覧いただけます。