



令和4年度

11月 きゅうしょくだより ①

栄学校給食共同調理場
TEL (45) 5084
FAX (45) 5084

栄調理場の給食ができるまで

栄調理場では、全校約860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



給食にご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。

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。

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。



春巻きを揚げています。



グラタンを作っています。

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



食べ残しを料理ごと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~

1日(火) 大面小1・2年生なし

25日(金) 栄中央小なし

30日(水) 栄北小5年生なし



	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 りつちゃんのげんきサラダ とりにくのからあげ ごはん たまごわかめのスープ	2 いそマヨあえ かますのてりやき ごはん こんさいのごまみそしる	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。 きましよう。	4 きりぼしだいこんのごまずあえ あぶらあげのふくめに こめこめん きのこわふうじる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 655 kcal 中 776 kcal	小 619 kcal 中 733 kcal	小 659 kcal 中 835 kcal	
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 27.1 g 中 31.5 g	小 27.4 g 中 32.1 g	小 30.2 g 中 37.4 g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.6 g 中 1.9 g	小 2.3 g 中 2.6 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	とりにく、ハム、かつおぶし、こんぶわかめ、とうふ、たまご、ぎゅうにゅう	かます、のり、とうふ、とりにくあぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげハム、ぎゅうにゅう	
き	体のちようしをとのえる食品	にんじん、きゅうり、キャベツ コーン、たまねぎ、だいこん まいたけ、えのきたけ	にんじん、ほうれんそう もやし、だいこん ごぼう、ねぎ	たまねぎ、だいこん、こまつな ねぎ、なめこ、ぶなしめじ、えのきたけ きりぼしだいこん、きゅうり、もやし こめこめん、さとうごま	
き	体をうこすエネルギーのものになる食品	こめ、かたくりこ さとう、あぶら	こめ、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、ごま、さとう	こめこめん、さとうごま	
こんだて	7 ゆかりあえ いわしのかばやき ごはん ごじる	8 ちゅうかサラダ かみかみどんのぐ *ごはんのせてたべよう ごはん ワندانスープ	9 きりざい だしまきたまご ごはん いもにじる	10 のりずあえ チキンみそカツ まいたけ ごはん けんちんじる	11 りんご こまつなどだいずのサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 631 kcal 中 751 kcal	小 599 kcal 中 702 kcal	小 601 kcal 中 706 kcal	小 601 kcal 中 712 kcal	小 669 kcal 中 792 kcal
たんぱく質	小 26 g 中 30.5 g	小 26.1 g 中 30.3 g	小 24.2 g 中 28 g	小 25.1 g 中 29.3 g	小 24.1 g 中 27.7 g
塩分	小 1.8 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 3 g	小 3 g 中 3.8 g
あかみどり	いわし、とうふ、あぶらあげ だいず、みそ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ハム わかめ、とりにく、ぎゅうにゅう	たまご、なつとう、ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく、のり、とうふ、みそ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	ぶたにく、だいず、ハム ぎゅうにゅう
き	にんじん、キャベツ きゅうり、だいこん ねぎ、ぶなしめじ こめ、かたくりこ あぶら、さとう、じゃがいも	きりぼしだいこん、ごぼう、コーン にんじん、ピーマン、ほうれんそう もやし、キャベツ、ねぎ、メンマ こめ、ごま、ワندانのかわ さとう、あぶら	にんじん、こまつな、もやし たくあん、のざわな、えのきたけ ねぎ、はくさい、まいたけ こめ、あぶら、さとう さといも、ごま	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん もやし、ほうれんそう ごぼう、ねぎ こめ、じゃがいも、あぶら パンこ、ごまごこ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ こまつな、キャベツ コーン、りんご こめ、おおむぎ じゃがいも、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



給食の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ポウルに材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

きょうわい 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(ぼせんかいかい)」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 れんこんきんぴら さばのしおやき	15 フレンチサラダ てりやきチキン	16 はるさめサラダ ぶたにくとれんこんのあまずあん	17 ごまつなのごまネーズあえ さけのさいきょうやき	18 かぶのこんぶづけ いかのかりんあげ
エネルギー	小 628 kcal 中 749 kcal	小 661 kcal 中 812 kcal	小 654 kcal 中 774 kcal	小 639 kcal 中 758 kcal	小 594 kcal 中 700 kcal
たんぱく質	小 25 g 中 29.1 g	小 30.5 g 中 36.4 g	小 27.6 g 中 32.1 g	小 29.8 g 中 35.4 g	小 26.5 g 中 30.4 g
塩分	小 2 g 中 2.4 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 1.6 g 中 1.7 g	小 2.3 g 中 2.4 g
あか	さば、とりこ、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぎゅうにゅう	とりにく、チーズ	だいにく、ぶたにく、ハム	さけ、みそ、ぶたにく	いか、こんぶ、がんもどき
みどり	れんこん、にんじん、いんげん	なまクリーム、ぎゅうにゅう	わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	とうふ、とりにく、ぎゅうにゅう	さつまたけ、ちくわ、ぎゅうにゅう
き	だいこん、ごまつな	キャベツ、きゅうり、にんじん	れんこん、にんじん、ごまつな	にんじん、キャベツ、ごまつな	かぶ、ぎゅうり
あか	ねぎ、ごぼう	コーン、たまねぎ	もやし、たまねぎ、いんげん	コーン、だいこん、ねぎ	たくあん、にんじん
みどり	ごめ、あぶら	ぶなしめじ、エリンギ	だいこん、えのきたけ	ごぼう、ぶなしめじ	だいこん、はくさい
き	さとう	こむぎパン、あぶら	こめ、かたくりこ、あぶら	ごま、ノンエッグマヨネーズ	こめ、かたくりこ、あぶら
こんだて	21 のりナムル ぶたにくのキムチいため	22 わふうマカロニサラダ だいにくコロツケ	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 ごもくにまめ しろみぎかなのみぞれあんかけ	25 ブロッコリーのサラダ まめなドライカレー
エネルギー	小 631 kcal 中 745 kcal	小 665 kcal 中 792 kcal		小 597 kcal 中 701 kcal	小 629 kcal 中 742 kcal
たんぱく質	小 28.9 g 中 33.4 g	小 24.3 g 中 28.2 g		小 25.9 g 中 29.9 g	小 23.1 g 中 26.2 g
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.7 g 中 3.2 g		小 2 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.8 g
あか	ぶたにく、あつあげ、ハム、のり	だいにく、ツナ、かつおぶし、ぶたにく	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)」といわれています。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	メルルーサ、だいにく、とりにく	ぶたにく、だいにく
みどり	たまご、わかめ、ぎゅうにゅう	わかめ、とうふ、みそ、ぎゅうにゅう		とうふ、ぎゅうにゅう	ウインナー、ぎゅうにゅう
き	はくさい、たまねぎ、キャベツ	たまねぎ、キャベツ、コーン		だいこん、にんじん、ごぼう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー
あか	にら、もやし、ごまつな	にんじん、だいこん、ごぼう		ごまつな、ねぎ、いんげん	カリフラワー、キャベツ、コーン
みどり	にんじん、えのきたけ、まいたけ	ねぎ、ぶなしめじ		まいたけ、えのきたけ	かぶ、はくさい
き	ごめ、ごまあぶら、じゃがいも	ごめ、あぶら、じゃがいも、こむぎパンこ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ		こめ、かたくりこ	ごめ、あぶら
あか	さとう	さとう、さつまいも		さとう、ごまあぶら、ごま	ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも
こんだて	28 ごまあえ ハンバーグきのごソース	29 きりぼしだいこんのカレーいため にしんのでりに	30 かいそうサラダ ぶたにくとまいたけのしょうがいため	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 628 kcal 中 739 kcal	小 611 kcal 中 726 kcal	小 602 kcal 中 710 kcal	11月の三条産品	
たんぱく質	小 27.4 g 中 32 g	小 25.5 g 中 30 g	小 26.8 g 中 30.9 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.2 g 中 2.5 g		
あか	ぶたにく、とうふ、たまご	にしん、とりにく、とうふ	ぶたにく、みそ、わかめ、うちまめ		
みどり	みそ、ぎゅうにゅう	とうにゅう、ぎゅうにゅう	ハム、あぶらあげ、ぎゅうにゅう		
き	ぶなしめじ、えのきたけ	にんじん、ピーマン、もやし	たまねぎ、ピーマン、まいたけ		
あか	にんじん、ほうれんそう、まいたけ	きりぼしだいこん、はくさい、ごまつな	たけのこ、きゅうり、キャベツ		
みどり	もやし、たまねぎ、だいこん、にら	ぶなしめじ、えのきたけ	だいにく、ごまつな、ねぎ		
き	ごめ、さとう	ごめ、さとう	ごめ、さとう、かたくりこ		
あか	あぶら、かたくりこ	あぶら	ごまあぶら、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。