

## 下田調理場の給食ができるまで

下田調理場では、下田地区の小中学校計6校、約700食の給食を10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)



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。



大きなかまど調理します。



とり肉のから揚げを揚げています。

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!

## 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



給食のお米は11月の中旬頃から新米になります。

|         | 月   | 火   | 水   | 木   | 金                                       |
|---------|---|---|---|---|---|
| こんだて    | 1<br>だいずもやしのナムル<br>ぶたにくとさつまいものあげに         | 2<br>こまつなのごまネーズあえ<br>ほっけのしおやき             | 3<br>文化の日   | 4<br>かいそうサラダ<br>だいずコロッケ                   | 5<br>だいゴンサラダ<br>チリコンカーネ                 |
| ごはん     | こはん                                       | こはん                                       | 文化の日  | ゆかりごはん                                    | むぎごはん                                   |
| なめこのスープ |   | かきたまじる                                    |   | みそけんちんじる                                  | ベジタブルスープ                                |
| ぎゅうにゅう  | ○   | ○   |   | ○   |   |
| エネルギー   | 小 668 kcal 中 764 kcal                     | 小 661 kcal 中 785 kcal                     |   | 小 637 kcal 中 753 kcal                     | 小 589 kcal 中 733 kcal                   |
| たんぱく質   | 小 28.3 g 中 31.2 g                         | 小 28.5 g 中 34.1 g                         |   | 小 24.1 g 中 28.3 g                         | 小 20.3 g 中 24.6 g                       |
| 塩分      | 小 2.4 g 中 2.7 g                           | 小 3.0 g 中 3.2 g                           |   | 小 3.1 g 中 3.4 g                           | 小 2.3 g 中 2.8 g                         |
| あか      | ぎゅうにゅう ぶたにく だいずもやし ハム とうふ                 | ぎゅうにゅう ほっけ ハム とうふ たまご あぶらあげ みそ            |   | ぎゅうにゅう だいず わかめ かいそう かまぼこ とうふ ぶたにく とりくに みそ | ジョア ぶたにく だいず チーズ ハム ウィナー                |
| みどり     | いんげん にんじん きゅうり コーン なめこ だいこん えのき ねぎ        | こまつな にんじん キャベツ コーン たまねぎ ほうれんそう ぶなしめじ えのき  |   | ゆかり もやし みかん にんじん だいこん ごぼう ねぎ きぬさや たまねぎ    | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン ぶなしめじ こまつな |
| き       | こめ さつまいも かたくり あぶら さとう ごま ごまあぶら            | こめ ノンエッグマヨネーズ ごま                          |   | こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ                 | こめ むぎ あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも               |
| こんだて    | 8<br>くきわかめのきんぴら<br>いかのかりんあげ<br>おさつスティック   | 9<br>こますあえ<br>ぶたにくとまいたけのしょうがいため           | 10<br>こんさいのラタトゥイユ<br>チーズオムレツ                        | 11<br>たくあんあえ<br>ぶりカツ                      | 12<br>ごぼうサラダ<br>デミグラスソースハンバーグ<br>ヨーグルト  |
| ごはん     | こはん                                       | こはん                                       | コーンライス  | こはん                                       | こはん                                     |
| こじる     |   | うちまめのみそじる                                 | クリームシチュー  | かぶとなめこのみそじる                               | あさりのスープ                                 |
| ぎゅうにゅう  | ○   | ○   | 中のみ○  | ○   |   |
| エネルギー   | 小 667 kcal 中 kcal                         | 小 636 kcal 中 734 kcal                     | 小 525 kcal 中 848 kcal                               | 小 604 kcal 中 703 kcal                     | 小 568 kcal 中 728 kcal                   |
| たんぱく質   | 小 26.8 g 中 g                              | 小 27.5 g 中 30.2 g                         | 小 16.8 g 中 31.9 g                                   | 小 23.4 g 中 24.8 g                         | 小 20.4 g 中 24.5 g                       |
| 塩分      | 小 2.9 g 中 g                               | 小 2.6 g 中 2.8 g                           | 小 2.7 g 中 3.2 g                                     | 小 2.4 g 中 2.7 g                           | 小 2.2 g 中 2.5 g                         |
| あか      | ぎゅうにゅう いか ぶたにく くきわかめ とうふ あぶらあげ だいずペースト みそ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あぶらあげ みそ うちまめ              | ぎゅうにゅう たまご チーズ ウィナー とりくに                            | ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ みそ                    | ぶたにく とりくに とうふ ベーコン あさり ヨーグルト            |
| みどり     | にんじん ごぼう もやし だいこん ねぎ えのき こまつな             | たまねぎ ピーマン まいたけ もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ しょうが | コーン にんじん たまねぎ かぶ れんこん いんげん カットトマト ぶなしめじ エリンギ ほうれんそう | キャベツ きゅうり にんじん たくあん かぶ こまつな ねぎ なめこ        | たまねぎ マッシュルーム にんじん ごぼう キャベツ こまつな ぶなしめじ   |
| 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 あぶら さとう かたくり ごまあぶら ごま さつまいも            | こめ あぶら さとう ホワイルウ なまクリーム じゃがいも                       | こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ                    | 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や、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。

おすすめ  
レシピ紹介



給食で人気メニューのレシピです。こ  
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からかめて火を止める。
- 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。
- 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」昆布などと一緒に煮た常備菜です。



|        | 月   | 火  | 水   | 木   | 金   |
|--------|---|--|---|---|---|
| こんだて   | 15<br>おからサラダ<br>しろみぎかなのやくみソース<br>ごはん さつまいも                | 16<br>ナムル<br>やきにくとどんぐ<br>むぎごはん ワンタン<br>スープ   | 17<br>はるさめサラダ<br>とりにくとレンコンのくろずあん<br>ごはん だいこんと<br>とうふのスープ  | 18<br>なつとうのうめあえ<br>さげのさいきょうやき<br>ごはん さといもの<br>ごまみそに   | 19<br>りんご<br>ひじきとだいのサラダ<br>むぎごはん さつまいもの<br>カレー            |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○  | ○   | ○   | ○   |
| エネルギー  | 小 690 kcal 中 824 kcal                                     | 小 653 kcal 中 783 kcal  | 小 633 kcal 中 724 kcal                                     | 小 661 kcal 中 772 kcal   | 小 582 kcal 中 750 kcal                                     |
| たんぱく質  | 小 23.9 g 中 28.5 g   | 小 29.1 g 中 34.6 g  | 小 24.2 g 中 27.7 g   | 小 32.1 g 中 37.1 g   | 小 15.3 g 中 19.4 g   |
| 塩分     | 小 2.1 g 中 2.6 g   | 小 2.8 g 中 3.2 g  | 小 2.3 g 中 2.6 g   | 小 2.6 g 中 2.8 g   | 小 2.8 g 中 3.2 g   |
| あか     | ぎゅうにゅう たら おから ハム<br>とうふ とりにく みそ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なた<br>わかめ   | ぎゅうにゅう とりにく だいず かまぼ<br>こ                                  | ぎゅうにゅう さげ なつとう ひじき<br>ぶたにく みそ   | ぶたにく ひじき だいず ツナ   |
| みどり    | ねぎ にんじん きゅうり キャベツ<br>ごぼう だいこん ねぎ                          | たまねぎ ピーマン エリンギ もやし<br>にんじん ほうれんそう たら ねぎ<br>しいたけ  | れんこん ぶなしめじ にんじん こまつ<br>な もやし コーン たまねぎ だいこん<br>いんげん        | にんじん こまつな もやし たくあん<br>うめペースト だいこん まいたけ はくさい   | たまねぎ ぶなしめじ エリンギ<br>マッシュルーム りんご<br>キャベツ きゅうり にんじん          |
| き      | こめ かたくりに さとう あぶら<br>ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さつまいも                | こめ むぎ あぶら さとう かたくりに<br>ごまあぶら ワンタン  | こめ かたくりに あぶら さとう<br>はるさめ                                  | こめ さといも あぶら さとう<br>ごま   | こめ むぎ さつまいも あぶら<br>カレーパウダー さとう                            |
| こんだて   | 22<br>こまつなのソテー<br>さばのみそづけやき<br>ごはん さわにわん                  | 23<br>リクエスト献立が<br>登場します！<br>11月24日は、大浦小学校の<br>みなさんが考えた献立です。<br>テーマは「旬と好きな物をつ<br>めこんだスペシャルメニュー」で<br>す。6年生が3つのグループに<br>分かれて献立を考え、全校の<br>みなさんに投票してもらいま<br>した。<br>秋を感じるさつまいもごはん、<br>人気のとり肉のからあげに、の<br>り酢あえ、あつあつの豚汁です。<br>旬の食材と人気のメニューが<br>つまった、スペシャル給食です<br>ね。味わっていただきましょう。<br>来月は笹岡小学校です。お<br>楽しみに！ | 24<br>のりずあえ<br>とりにくのからあげ<br>あんりんデザート<br>さつまいも<br>ごはん とんじる | 25<br>だいのごもくに<br>かますのしょうがやき<br>ごはん さんじょこ<br>じる  | 26<br>もやしのちゅうかあえ<br>ほうぎょうざ<br>チーズ<br>ちゅうかめん さんじょう<br>ラーメン |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○  | ○   | ○   | ○   |
| エネルギー  | 小 622 kcal 中 737 kcal                                     | 小 584 kcal 中 852 kcal  | 小 663 kcal 中 779 kcal                                     | 小 625 kcal 中 753 kcal   |   |
| たんぱく質  | 小 25.7 g 中 30.4 g   | 小 21.1 g 中 32.5 g  | 小 35.1 g 中 39.6 g   | 小 35.1 g 中 26.3 g   |   |
| 塩分     | 小 2.0 g 中 2.5 g   | 小 2.6 g 中 3.3 g  | 小 2.3 g 中 2.8 g   | 小 3.2 g 中 3.5 g   |   |
| あか     | ぎゅうにゅう さば ベーコン ぶたにく<br>かまぼこ みそ                            | 中のみぎゅうにゅう とりにく<br>ツナ のり ぶたにく とうふ みそ  | ぎゅうにゅう かます だいず ちくわ<br>ぶたにく みそ                             | ぶたにく ハム なたと チーズ   |   |
| みどり    | にんじん たまねぎ こまつな コーン<br>ごぼう えのき きりぼしだいこん<br>きぬぎや            | もやし ほうれんそう にんじん コーン<br>だいこん ごぼう ねぎ   | にんじん ごぼう いんげん だいこん<br>こまつな えのき ねぎ しょうが                    | もやし にんじん きゅうり こまつな<br>たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ<br>たら   |   |
| き      | こめ あぶら  | こめ さつまいも かたくりに あぶら<br>さとう じゃがいも  | こめ さとう ふ じゃがいも  | ちゅうかめん ぎょうざのかわ あぶら<br>はるさめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも   |   |
| こんだて   | 29<br>わかめのごまサラダ<br>ぎんびらとどんぐ<br>ごはん あさりの<br>みそしる           | 30<br>きりぼしだいこんに<br>ししゃもフライ<br>ごはん とりごぼうじる  | 副菜(ふくさい)<br>主菜(しゅさい)<br>主食(しゅじょく)<br>副菜(ふくさい)             | ～11月の予定～<br>2日(火) 飯田小6年給食なし<br>5日(金) 大浦小3・4年給食なし<br>8日(月) 下田中給食なし<br>9日(火) 長沢小1・2年給食なし<br>大浦小1・2年給食なし<br>11日(木) 森町小給食試食会<br>12日(金) 世岡小4年給食なし<br>森町小4年給食なし<br>15日(月) 大浦小5年給食なし<br>18日(木) 長沢小4年給食なし<br>29日(月) 大浦小6年給食なし |   |
| ぎゅうにゅう | ○   | ○  | ○   | 標準 小 627/中 830 kcal   |   |
| エネルギー  | 小 569 kcal 中 706 kcal                                     | 小 602 kcal 中 705 kcal  | 標準 小 20.7~31.9 / 中 27.0~41.6 g                            | 標準 小 2.0 / 中 2.5 g未満  |   |
| たんぱく質  | 小 23.2 g 中 26.5 g   | 小 23.7 g 中 27.1 g  | 体を成長させるもとになる食品  |   | 体をちようしをととのえる食品  |
| 塩分     | 小 2.4 g 中 2.8 g   | 小 1.8 g 中 2.2 g  | 体をちようかすエネルギーのもとになる食品                                      |   |   |
| あか     | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かまぼ<br>こ とうふ あさり みそ                       | ぎゅうにゅう ししゃも さつまいも<br>とりにく とうふ  |   |   |   |
| みどり    | にんじん ごぼう いんげん まいたけ<br>キャベツ きゅうり コーン だいこん<br>ねぎ ぶなしめじ こまつな | きりぼしだいこん にんじん しいたけ<br>いんげん たまねぎ ごぼう こまつな<br>ねぎ   |   |   |   |
| き      | こめ あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま じゃがいも                              | こめ パンこ あぶら さとう<br>こむぎこ   |   |   |   |

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。



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。