



令和4年度

11月 きゅうしょくだより ①

下田学校給食共同調理場
Tel (46) 4615
Fax (46) 4615

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控え、コロコロの粘着テープをかけた手をきれいに洗ったりしています。

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回水槽をかえて、洗います。

裁断(材料を切る)



野菜は包丁で切ったり、機械も使って切ります。

最終確認



サラダの入れ忘れなし！おたまもOK！最終チェックをします。みんな食べてくれるかな。

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)



大きなかまど、大きなしゃもじを使って作ります。

フライヤーで揚げます。サクサクにできます。

とり肉に味付けしてから焼きます。

配送



各学校に配送します。

給食時間



おいしい給食めしあがれ！



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！

リクエスト献立が登場します！

11月9日は、大浦小学校のみなさんが考えた献立です。

テーマは「なつかしいご飯」です。5・6年生が4つの献立を考え、全校のみなさんに投票してもらいました。みんなが考えたなつかしい給食、おいしくいただきます。

来月は笹岡小学校です。お楽しみに！

~11月の予定~

- 4日(金) 飯田小5, 6年給食なし
- 10日(木) 森町小試食会、
- 11日(金) 森町小給食なし
- 21日(月) 大浦小5, 6年、下田中給食なし
- 24日(木) 笹岡小交流給食
- 29日(火) 笹岡小小4年、森町小4年飯田小4年給食なし

	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 いわしのかばやき ごはん とうふのみそしる	2 ごまあえ いかのかりんあげ ごはん あつあげのそばろに	3 文化の日 フレッシュ通信「新米」 新米のおい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。	4 ちくわとわかめのすのもの さけのもみじやき ごはん こんさいのごまじる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 613 kcal 中 768 kcal	小 695 kcal 中 851 kcal		小 600 kcal 中 762 kcal
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 22.2 g 中 25.9 g	小 30.7 g 中 31.1 g		小 27.9 g 中 35.8 g
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.1 g		小 2.1 g 中 2.5 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 いわし ハム かつおぶし こんぶ とうふ わかめ みそ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく なまあげ		ぎゅうにゅう さけ わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ
き	体をうごかすエネルギーのものになる食品	きやべつ きゅうり にんじん ねぎ とうもろこし えのき	きやべつ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん		にんじん もやし きやべつ だいこん ごぼう ねぎ とうもろこし
こんだて	なし チリコンカーネ *コーンライスにかけてたべよう ごはん きやべつと かぶのスープ	8 わふうマカロニサラダ ししゃもフライ小1中2 ごはん くるまふと うちまめのみそしる	9 のりずあえ とりのからあげ チャーハン ワンタンスープ 大浦小リクエスト献立	10 きりほしだいのあますあえ チーズあぶらあげのふくめに *おしるにいたてたべよう こめごめん きのこ わふうじる	11 ちゅうかあえ ごぼうパオズ ごはん はっぼうさい
エネルギー	小 608 kcal 中 747 kcal	小 625 kcal 中 796 kcal	小 606 kcal 中 784 kcal	小 620 kcal 中 820 kcal	小 614 kcal 中 767 kcal
たんぱく質	小 21.8 g 中 25.5 g	小 23.4 g 中 28.7 g	小 25.5 g 中 29.7 g	小 30 g 中 35.1 g	小 24.2 g 中 28.9 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2 g	小 2.8 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2 g 中 2.5 g
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ウインナー	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ かつおぶし なまあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ のり なると わかめ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ チーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく なると ほたて だいず
き	とうもろこし たまねぎ にんじん きやべつ しめじ かぶ なし	たまねぎ きやべつ とうもろこし にんじん こまつな ねぎ	こまつな きやべつ もやし にんじん メンマ ねぎ しいたけ たまねぎ グリーンピース	にんじん まいたけ しめじ えのき なめこ しいたけ ねぎ こまつな はくさい だいこん きゅうり	もやし ほうれんそう にんじん はくさい とうもろこし メンマ しいたけ しめじ きぬさや たけのこ ごぼう

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。

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

- ★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、さっとゆで、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。

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 はるさめサラダ ぶたにくとれんこんのあまずあん	15 ツナサラダ とりにくのマスタードやき	16 れんこんのきんぴら さばのしおやき	17 あげじゃこサラダ ぶたにくのキムチいため	18 ごもくにまめ さけのさいきょうやき
エネルギー	小 638 kcal 中 798 kcal	小 655 kcal 中 797 kcal	小 652 kcal 中 776 kcal	小 651 kcal 中 758 kcal	小 646 kcal 中 766 kcal
たんぱく質	小 27 g 中 33.1 g	小 27.7 g 中 32.9 g	小 24.8 g 中 29.1 g	小 30.7 g 中 32.6 g	小 32.4 g 中 35.8 g
塩分	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.6 g 中 3 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.5 g	小 2.6 g 中 3 g
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく レバー ハム わかめ とろろ なた	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン チーズ なまクリーム	ぎゅうにゅう さば ぶたにく きつたまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ もずく なた たまご	ぎゅうにゅう さけ みそ だいたく ちくわ こんぶ ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ
みどり	れんこん にんじん えだまめ もやし こまつな きやべつ ねぎ	こまつな きやべつ にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ エリンギ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こまつな ねぎ	もやし たまねぎ ほうさい いら ねぎ にんじん ほうれんそう きやべつ えのき とうもろこし	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ だいこん しめじ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	こむぎコッパン さとう あぶら バター さつまいも ルウ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま さいとも	こめ ごまあぶら かたくりこ さとう じゃがいも	こめ さとう さつまいも
こんだて	21 たくあんあえ あつやきたまご じゃこひじきふりかけ *ごはんにかけて食べよう	22 きりぼしだいこんのカレーいため さといもコロツケ	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 いそマヨサラダ さばのみぞれあんかけ	25 ごまおかかきりざい ハンバーグのオニオンソース
エネルギー	小 635 kcal 中 - kcal	小 637 kcal 中 820 kcal		小 628 kcal 中 786 kcal	小 644 kcal 中 801 kcal
たんぱく質	小 27.1 g 中 - g	小 21.3 g 中 25.4 g		小 25.3 g 中 32.4 g	小 28.6 g 中 36.4 g
塩分	小 2.4 g 中 0.1 g	小 1.8 g 中 2 g		小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.7 g 中 3.2 g
あか	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ちりめんじゃこ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく とろろ かまぼこ とうにゅう		ぎゅうにゅう さば かまぼこ のり わかめ なた とろろ	ぎゅうにゅう なつとう かつおぶし とうふ だいたく みそ ぶたにく
みどり	きやべつ きゅうり にんじん ねぎ たくあん ほうさい まいたけ しいたけ	にんじん きやべつ だいこん もやし ほうさい えのき ねぎ こまつな		だいこん ほうれんそう きやべつ にんじん ねぎ しいたけ きぬさや	たまねぎ にんじん のざわな だいこん ごぼう ねぎ しめじ
き	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら さいとも	こめ さとう あぶら さといも こむぎこ		こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう ごま さといも
こんだて	28 りんご こまつなとチーズのサラダ	29 もやしのナムル とりにくのチリソース	30 はなやさいのごましょうゆあえ れんこんメンチカツソースかけ	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 674 kcal 中 833 kcal	小 647 kcal 中 839 kcal	小 642 kcal 中 831 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 21.6 g 中 25.3 g	小 25.5 g 中 32.3 g	小 22.8 g 中 27.8 g		
塩分	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.3 g 中 2.7 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたく チーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あさり	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご ぶたにく		
みどり	にんじん たまねぎ りんご きやべつ きゅうり こまつな	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ えのき	ブロッコリー カリフラワー きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ れんこん		
き	こめ おおむぎ あぶら さつまいも さとう	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう ごまあぶら	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ		

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。