



令和4年度

# 11月 きゅうしょくだより ①

裏館学校給食共同調理場  
TEL (31) 1579  
FAX (31) 1580

## 裏館調理場の給食ができるまで

裏館調理場では、小中学校計6校、約1,200食の給食を16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。



ちくわを揚げています。



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~

11日(金) 大島小なし  
21日(月) 上林小なし



	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 りつちゃんのごんきサラダ いわしのかばやき ごはん とうふじる	2 もやしのナムル チンジャオロースー みかんゼリー ごはん ワンタンスープ	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よ。 ごはん わかめスープ	4 のりナッツあえ れんこんメンチ またいたけ ごはん けんちんじる
エネルギー	小 632 kcal 中 842 kcal	小 642 kcal 中 761 kcal	小 621 kcal 中 722 kcal	小 604 kcal 中 727 kcal	
たんぱく質	小 20.5-31.6 g 中 27.4-42.1 g	小 25.4 g 中 29.9 g	小 26.7 g 中 30.5 g	小 24.4 g 中 28.9 g	
塩分	小 2.0g未満 中 2.5g未満	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 2.4 g 中 3.1 g	
あかみどり	体を成長させるものになる食品	いwash ハム かつおぶし こんぶ とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ なた わかめ とりにく ぎゅうにゅう	メンチ のり とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	
き	体のちようしをとのえる食品	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト えのきたけ こまつな ねぎ	ピーマン パプリカ(あかき) しょうが たけのこ にんにく ほうれんそう もやし にんじん ねぎ キャベツ メンマ しいたけ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ またいたけ	
き	体をうこかすエネルギーのものになる食品	ごはん あぶら かたくり こじやがいも さとう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくり ワンタンのかわ デザート	ごはん アーモンド ごまあぶら あぶら こむぎこ パンこ	
こんだて	7 ちくわとわかめのすのもの さけのもみじやき ごはん さんさいのごまじる	8 ツナサラダ 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 れんこんきんぴち さばのしおやき ごはん たぬきじる	10 はるさめサラダ ぶたにくとれんこんのあまずあん ごはん わかめスープ	11 りんご こまつなとだいのサラダ むぎごはん さつまいも カレー
エネルギー	小 650 kcal 中 768 kcal	小 615 kcal 中 754 kcal	小 639 kcal 中 760 kcal	小 661 kcal 中 779 kcal	小 680 kcal 中 809 kcal
たんぱく質	小 28.2 g 中 33.3 g	小 26.4 g 中 31.6 g	小 24.9 g 中 29.2 g	小 26.5 g 中 30.7 g	小 21.6 g 中 25 g
塩分	小 2.3 g 中 2.7 g	小 3.1 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 2.9 g	小 2 g 中 2.2 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あかみどり	さけ わかめ ちくわ なまあげ みそ ぎゅうにゅう	とりにく ツナ ベーコン ぎゅうにゅう	さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ 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	ぶたにく たいす ハム ぎゅうにゅう
き	にんじん とうもろこし もやし ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しめじ エリンギ	れんこん にんじん さやいんげん だいこん こんにやく ごぼう ねぎ こまつな	れんこん しょうが にんじん えだまめ こまつな もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ こまつな
き	ごはん ノックマヨネーズ さとう ごま じやがいも	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	ごはん かたくり あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま	ごはん むぎ さつまいも あぶら カレールウ 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](#) からご覧になれます。

## 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 わふうマカロニサラダ しるみぎかなのアップルソース ごはん ピリからとんじる	15 ごまおかかきりざい たまごやき 中学のみチーズ ごはん いもに	16 ブロッコリーのマリネ ハニーレモンチキン ごはん ポトフ	17 じゃこあえ ぶたキムチどんぐり *ごはんにのせてたべよう ごはん ちゅうか コンスープ	18 いそマヨサラダ さけのさいきょうやき ごはん さつまじる
エネルギー	小 638 kcal 中 754 kcal	小 642 kcal 中 790 kcal	小 664 kcal 中 822 kcal	小 595 kcal 中 703 kcal	小 604 kcal 中 714 kcal
たんぱく質	小 26.6 g 中 31 g	小 27.5 g 中 34.4 g	小 23.8 g 中 28.2 g	小 27.6 g 中 32 g	小 28.1 g 中 33 g
塩分	小 2.1 g 中 2.6 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.2 g 中 2.7 g	小 1.6 g 中 2.2 g
あか	メルルーサ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	たまごやき なつとう かつおぶし ぶたにく きゅうにゅう チーズ	とりにく ハム ウィナー のむヨーグルト	ぶたにく なまあげ ちりめんじゃこ とうふ きゅうにゅう	さけ かまぼこ とりにく なまあげ みそ のり きゅうにゅう
みどり	たまねぎ りんご にんにく レモン キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	のぎわな たくあん にんじん はくさい ねぎ まいたけ こんにやく	とうもろこし レモン ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん かぶ セロリ	たまねぎ にんじん もやし にはりょうが はくさいキムチ にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし えのきたけ こまつな	こまつな もやし にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにやく
き	ごはん あぶら かつくりこ さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん ごま さといも あぶら さとう	ごはん かつくりこ あぶら はちみつ じゃがいも オリーブゆ	ごはん ごまあぶら かつくりこ さとう	ごはん ノンエッグマヨネーズ さつまいも
こんだて	21 のりずあえ ハンバーグオニオンソース ごはん あさりのみそしる	22 かぶのこんぶづけ いかのかりんあげ ごはん おでん	23 勤労感謝の日 いつもありがとう!	24 きりほしたいごんのごますあえ あぶらあげのふくめに こめこめん きのこのわふうじり	25 ごもくにまめ さばのみぞれあん ごはん すましじる
エネルギー	小 612 kcal 中 721 kcal	小 607 kcal 中 714 kcal		小 606 kcal 中 764 kcal	小 695 kcal 中 828 kcal
たんぱく質	小 26.5 g 中 30.7 g	小 25.7 g 中 29.9 g		小 29.7 g 中 37 g	小 25.1 g 中 29.1 g
塩分	小 2.2 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.5 g		小 2.3 g 中 2.7 g	小 2.3 g 中 2.6 g
あか	ハンバーグ ツナ のり あさり とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう	いか こんぶ がんもどき さつまあげ ちくわ きゅうにゅう		とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ きゅうにゅう	さば だいやちくわ なたとうふ わかめ きゅうにゅう
みどり	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	はくさい かぶ きゅうり たくあん だいこん にんじん こんにやく	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)」といいました。毎日おいしい食事ができることに感謝しましょう。	まいたけ しめじ えのきたけ なめこ しいたけ こまつな ねぎ きりほしたいごん きゅうり にんじん	だいこん ごぼう にんじん こんにやく さいやんげん ねぎ しいたけ こまつな
き	ごはん さとう かつくりこ	ごはん かつくりこ あぶら ごま さといも こんにやく さとう		こめこめん さとう ごま	ごはん かつくりこ あぶら さとう
こんだて	28 なつとうのごさいあえ とりのからあげ いちごクレープ ごはん みそしる	29 きりほしたいごんのカレーいため にしんのでりには ごはん とうにゅう スープ	30 みかん ふわふわたまごスープ *カレーのようにもつけよう カレーふうみ むぎごはん チリコンカーネ	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 731 kcal 中 851 kcal	小 611 kcal 中 727 kcal	小 672 kcal 中 795 kcal	11月の三条産品	
たんぱく質	小 27 g 中 31.5 g	小 26.2 g 中 30.7 g	小 23.3 g 中 26.7 g		
塩分	小 2.1 g 中 2.5 g	小 1.9 g 中 2.2 g	小 1.9 g 中 2.1 g		
あか	とりにく なつとう ひじき ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	にしん ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう きゅうにゅう	ぶたにく だいず たまご きゅうにゅう		
みどり	にんじん こまつな のぎわな たくあん だいこん ねぎ こんにやく	きりほしたいごん にんじん ピーマン はくさい えのきたけ こんにやく しいたけ こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう みかん		
き	ごはん かつくりこ あぶら こめこ デザート	ごはん さとう あぶら	ごはん むぎ あぶら ハヤシルウ じゃがいも かつくりこ		

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。