

# 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1200食の給食を17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を紹介します。

## 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つのシンクで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。

## 調理(煮る、焼く、揚げる、和えるなど)



大きなしゃもじで和えます。

ピザ風ハンバーグを作っています。

## 配送



各学校に配送します。

## 配缶(もりつけ)



クラスごとに計量してもりつけます。

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



	月		火		水		木		金	
	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12
こんだて	ブロッコリーのこんぶづけ とりにくとれんこんのあますあえ 	こまつなのごまネズあえ ほっけのしおやき 	文化の日 	きりほしだいこんのやきそばふう いわしのうめに 	だいごんサラダ しゅうまい ミルクデザート 	くきわかめのサラダ いかのかりんあげ おさつスティック 	のりナッツあえ ぶたキムチどんぐり 	ラタトゥイユ ほうれんそうオムレツ チーズ 	アーモンドあえ ぶりかつ 	そくせきづけ くるまふとぶたにくのねぎソース 
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
エネルギー	小 631 kcal 中 746 kcal	小 653 kcal 中 769 kcal	小 513 kcal 中 747 kcal	小 643 kcal 中 762 kcal	小 607 kcal 中 761 kcal	小 678 kcal 中 795 kcal	小 639 kcal 中 756 kcal	小 513 kcal 中 747 kcal	小 620 kcal 中 734 kcal	小 532 kcal 中 649 kcal
たんぱく質	小 25.2 g 中 29.1 g	小 30.1 g 中 35.2 g	小 16 g 中 25.9 g	小 25 g 中 29.2 g	小 19.4 g 中 24.7 g	小 26.9 g 中 30.9 g	小 25.9 g 中 30.1 g	小 16 g 中 25.9 g	小 21.7 g 中 25.5 g	小 21.3 g 中 26 g
塩分	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.1 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.5 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2.5 g 中 2.8 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 1.8 g 中 2.1 g	小 2.2 g 中 2.6 g
あか	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ほっけ たいず かまぼこ とうふ あぶらあげ みそ	クックパッド 「三条市のキッチン レシピ紹介中！」 	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ わかめ たまご みそ あおのり	ぶたにく なた とうふ	ぎゅうにゅう いか くきわかめ とうふ あぶらあげ たいず みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり とうふ なた	中ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウイナー チーズ たいず	ぎゅうにゅう ぶり とうふ あぶらあげ	ぶたにく あさり わかめ あつあげ みそ
みどり	れんこん えだまめ ブロッコリー キャベツ にんじん ねぎ しらすたき たけのこ ほししいたけ こまつな	こまつな キャベツ コーン はくさい にんじん エリンギ	納豆に、野菜やひじき、野 沢菜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!	うめ にんじん キャベツ ピーマン きりほしだいこん はくさい こまつな ねぎ	たまねぎ にんじん メンマ ねぎ さやいんげん だいこん こまつな コーン	もやし こまつな コーン にんじん だいこん はくさい れんこん ねぎ	キムチ にんじん たまねぎ ごぼう こまつな キャベツ	ほうれんそう コーン たまねぎ かぶ トマト あかパプリカ れんこん さやいんげん にんじん キャベツ しめじ セロリー	にんじん キャベツ こまつな なめこ かぶ ほうれんそう ねぎ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん だいこん ほうれんそう えのきたけ
き	こめ かたくりこ あぶら さとう	こめ ごま ノンエッグマヨネーズ さつまいも さといも		こめ あぶら さとう	ちゅうかめん じゃがいも カールウ シゅうまいのかわ かたくりこ あぶら さとう ミルクデザート	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま さつまいも	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ アーモンド はるさめ じゃがいも	こめ さとう オリーブゆ じゃがいも	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう アーモンド	こめ かたくりこ くるまふ あぶら さつまいも さとう ごまあぶら

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からかめて火を止める。
- 仕上げにあおりのりをふる。

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
- あおりのり・・・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」昆布などと一緒に煮た常備菜です。



	月	火	水	木	金
こんだて	15 ナムル ぎょうざ ぶどうゼリー わかめごはん たまごスープ 上林小リクエスト給食	16 こまつなとれんこんのソーテー さばのみそつけやき ごはん きのこのさわにわん	17 はるさめサラダ とりにくのチリソースがけ ごはん わかめスープ	18 りんご ブロッコリーツナサラダ むぎごはん もりのハヤシライス	19 コーンおひたし さけのてりやき かたぬきレアチース ごはん さといものごまみそに おちゃ 19日 食育の日
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 645 kcal 中 757 kcal	小 653 kcal 中 778 kcal	小 718 kcal 中 844 kcal	小 703 kcal 中 811 kcal	小 570 kcal 中 694 kcal
たんぱく質	小 19.4 g 中 22.3 g	小 24.3 g 中 28.5 g	小 25.7 g 中 29.5 g	小 24.5 g 中 28.3 g	小 22.6 g 中 27.5 g
塩分	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.4 g 中 2.7 g	小 2.4 g 中 2.8 g	小 1.9 g 中 2.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく ハム たまご キャベツ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな コーン はくさい えのきたけ こめ ぎょうざのかわ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも かたくりこ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう さば みそ ベーコン ぶたにく れんこん こまつな にんじん たまねぎ まいたけ えのきたけ なめこ ごぼう きりぼしだいこん しらたき こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ なるとうふ ねぎ もやし こまつな コーン にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ツナ ひじき にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム りんご ブロッコリー キャベツ こめ むぎ さつまいも ハヤシルウ さとう あぶら	さけ ぶたにく みそ レアチース ツナ ひじき もやし こまつな コーン にんじん だいこん たけのこ まいたけ さやいんげん こんにやく こめ さとう さといも あぶら ごま
こんだて	22 おからサラダ タンリーチキン ごはん さつまじる	23 勤労感謝の日 いつも ありがたう!	24 わかめのごますあえ メンチカツ ごはん こうやどうふの たまごとし	25 ごもくにまめ かますのしょうがやき ごはん さんじょっこ じる 和食の日献立	26 ゆかりつけ てりやきハンバーグ ごはん すきやき ふうじ
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	○
エネルギー	小 646 kcal 中 753 kcal		小 609 kcal 中 879 kcal	小 643 kcal 中 759 kcal	小 627 kcal 中 763 kcal
たんぱく質	小 27.6 g 中 31.9 g		小 18.3 g 中 29.1 g	小 28.6 g 中 33 g	小 28.6 g 中 32.9 g
塩分	小 2.2 g 中 2.3 g		小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.8 g 中 2.2 g	小 1.8 g 中 2.3 g
あかみどり	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト おから ツナ みそ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ごぼう ねぎ しめじ こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	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。	中:ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご たまねぎ きゅうり もやし にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん えのきたけ こめ パンこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう かます だいず ちくわ ぶたにく みそ にんじん ごぼう さやいんげん ねぎ こんにやく こまつな だいこん えのきたけ こめ さとう あぶら じゃがいも くるまふ	のむヨーグルト とりにく ぶたにく とうふ たまねぎ キャベツ もやし にんじん しそ はくさい ねぎ えのきたけ こまつな しらたき こめ さとう かたくりこ あぶら
こんだて	29 ツナアーモンドサラダ チリコンカーネ ごはん ポテト スープ	30 うめなっとうあえ かれないのオニオンソース ごはん とりごぼろ じる	副菜(ふくさい) 主菜(しゅさい) 主食(しゅじょく) 副菜(ふくさい)	~11月の予定~ 1日(月) 第三中なし 4日(木)、5日(金) 須頃小5年なし 8日(月) 大島小なし 22日(月) 裏館小なし 上林小なし	
ぎゅうにゅう	○	○	○	○	
エネルギー	小 743 kcal 中 879 kcal	小 653 kcal 中 769 kcal	基準 小 627/中 830 kcal		
たんぱく質	小 26.1 g 中 30.1 g	小 30.1 g 中 35.2 g	基準 小20.7~31.9 / 中27.0~41.6 g		
塩分	小 2.8 g 中 3.1 g	小 2.1 g 中 2.6 g	基準 小 2.0 / 中 2.5 g未満		
あかみどり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず こなチース ツナ ベーコン たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう きゅうり しめじ こめ あぶら ハヤシルウ さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう かわい なっとう かつおぶし とりにく とうふ たまねぎ にんじん こまつな うめ たくあん ごぼう だいこん きぬさや ねぎ こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	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。



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。