

2023年度

11月 給食だより

柏崎市枇杷島地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

木の葉も色づき、秋の深まりが感じられるようになりました。新米、旬の魚、果物など、秋はおいしい食べ物がたくさん！秋の味覚を使った料理で、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

市のホームページからも見てね



11月の給食目標

地場産物を知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といい、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物のよさを知り、地元柏崎市の食材を大切に、おいしくいただきます。

教えて！柏崎地場レンジャー！

地場産物のよいところ

輸送にかかるエネルギーが少ないから、環境にやさしいよ！

作っている人の顔が見えるから安心だよ！

地域の農業や産業の活性化につながるよ！

旬の時期に収穫して、すぐに食べることができるから、新鮮でおいしいよ！

地域の産業や食文化を知ることができるよ！



柏崎地場レンジャー

11月17日に全市一斉地場産給食デーを実施します！！

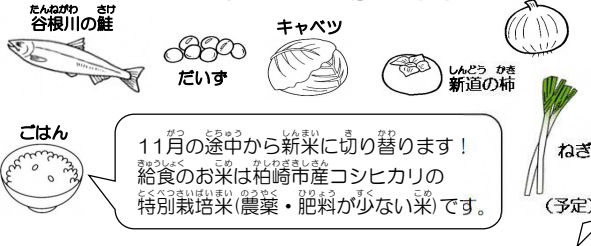
11月17日には、市内の小中学校で、柏崎のおいしい地場産物を使った共通献立を味わいます。柏崎市産のブランド米も登場する予定です。詳しくは、後日配付される給食だより特別号をご覧ください。お楽しみに♪

11月 こんだて表

月	火	水	木	金
<p>11月6日は</p> <p>秋のセレクトデザート</p> <p>★チョコクレープ</p> <p>★りんごゼリー</p> <p>★さつまいもと栗のタルト</p> <p>お楽しみに♪</p>	<p>11月7日は</p> <p>かしわざきの食育5か条献立</p> <p>食卓に旬の食材</p> <p>地元の野菜</p> <p>お楽しみに♪</p>	<p>1</p> <p>さつまいものカリポリサラダ</p> <p>新道の柿</p> <p>中華めん</p> <p>サンマーマンスープ</p> <p>609 / 269 / 2.7 756 / 32.7 / 3.3</p>	<p>2</p> <p>ちやしのナムル</p> <p>いかのチリソース</p> <p>ごはん</p> <p>大根のオムライス</p> <p>633 / 28.3 / 2.6 795 / 33.3 / 3.1</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> <p>11月の途中から、新米に切り替わります。お楽しみに！</p>
<p>6</p> <p>セレクトデザート</p> <p>中華そば</p> <p>チンゲン菜スープ</p> <p>631 / 24.9 / 1.9 770 / 29.2 / 2.1</p>	<p>7</p> <p>洋風白和え</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>621 / 26.2 / 2.2 777 / 30.9 / 2.7</p>	<p>8</p> <p>白菜のコーン</p> <p>大豆のチーズ焼き</p> <p>アップルパン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>642 / 29.3 / 3.3 791 / 34.8 / 4.0</p>	<p>9</p> <p>いそドレッシング</p> <p>チキンみそカツ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま汁</p> <p>643 / 25.3 / 2.1 810 / 30.3 / 2.4</p>	<p>10</p> <p>ポテト きんぴら</p> <p>さけのみみじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> <p>613 / 28.6 / 2.1 782 / 36.7 / 2.6</p>
<p>13</p> <p>さつまいものごまあえ</p> <p>たまご焼き</p> <p>5目ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>603 / 25.4 / 2.5 761 / 30.1 / 3.0</p>	<p>14</p> <p>手作りさつまいもプリン</p> <p>だいごんサラダ</p> <p>ハヤシライス(麦ごはん)</p> <p>679 / 26.0 / 2.4 845 / 30.9 / 3.0</p>	<p>15</p> <p>しょうゆフレンチ</p> <p>レバーとポテトのグリッパ煮</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>616 / 24.3 / 1.6 773 / 28.7 / 2.0</p>	<p>16</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>カレーピラフ</p> <p>豆乳クラムチャウダー</p> <p>606 / 23.9 / 3.0 771 / 28.5 / 3.6</p>	<p>17</p> <p>地場産大豆のピリ辛マヨあえ</p> <p>とりの玉ねぎ粕漬揚げ</p> <p>ごはん(深山アールスメイト)</p> <p>谷根川 鮭つみれののみそ汁</p> <p>675 / 30.9 / 2.4 843 / 36.7 / 2.8</p>
<p>20</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>637 / 27.8 / 1.8 796 / 33.0 / 2.5</p>	<p>21</p> <p>こんぶあえ</p> <p>ししゃものからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうとう汁</p> <p>615 / 24.3 / 2.0 778 / 29.4 / 2.4</p>	<p>22</p> <p>みかん</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>クリームソース</p> <p>678 / 29.3 / 1.6 834 / 35.3 / 2.1</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>感謝の心でいただきます！</p> <p>ごはん</p> <p>打ち豆豚汁</p> <p>671 / 27.9 / 3.4 842 / 33.3 / 4.1</p>	<p>24</p> <p>白菜のきざみづけ</p> <p>さんまの甘露煮</p> <p>ごはん</p> <p>和食の日</p>
<p>27</p> <p>洋なしヨーグルト</p> <p>福神あえ</p> <p>チキンカレー(麦ごはん)</p> <p>652 / 21.6 / 2.3 814 / 25.2 / 3.0</p>	<p>28</p> <p>菊花あえ</p> <p>さばの甘みそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと野菜のうま煮</p> <p>621 / 29.1 / 2.2 778 / 34.6 / 2.7</p>	<p>29</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>はちみつレモントースト</p> <p>ブラウンスイーツ</p> <p>661 / 23.9 / 3.0 819 / 28.9 / 3.7</p>	<p>30</p> <p>なめたけあえ</p> <p>豚肉のしくれ煮</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐の頭とし煮</p> <p>607 / 30.0 / 2.2 762 / 35.5 / 2.5</p>	<p>*献立は都合により変更させていただきます。ご了承ください。</p>

小：1種47 - たんぱく質/塩分
中：1種47 - たんぱく質/塩分
全校欠食の学校・行事など

11月の地場産物



11月の途中から新米に切り替えます！
給食のお米は柏崎市産コシヒカリの特別栽培米(農薬・肥料が少ない米)です。

ねぎ (予定)

11月24日は和食の日



2013年、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。これを記念し、11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読み、「和食の日」と制定されました。毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になるようお願いがこめられています。24日の給食には、和食に欠かせない7つの食材「まごわやさしい」がそろっています。どの食材も昔から日本で食べられてきたものです。どれが当てはまるか探しながら食べてみましょう。



かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんで献立を行うので、ぜひ、覚えてください！
11月のテーマは、「し：食卓に旬の食材、地元の野菜」です。

し 食卓に旬の食材 地元の野菜



秋は、旬の食材が豊富ですね。柏崎の新道地区でとれる柿も旬を迎えます。新道の柿は、やわらかい果肉と、とろけるような甘み特徴です。1日の給食で登場するので、味わっていただきましょう。

11月の食材料表

◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索: 柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2023年 11月 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	水	ぶた肉、ハム	牛乳、ちりめん	にんじん、ピーマン、こまつな	キャベツ、たまねぎ、もやし、たけのこ、ねぎ、しょうが、かき	中華めん、かたくりこ、さとう、さつまいも	ごま油、アーモンド、油
2	木	いか、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きくらげ、たけのこ、もやし、きりぼしだいこん	米、かたくりこ、さとう	ごま油、油、ごま
6	月	とうふ、ぶた肉、やきぶた、いりたまご	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ	米、むぎ、さとう、セレクトデザート	油、ごま油
7	火	とうふ、あつあげ、みそ、ぶた肉、だいす	牛乳、わかめ	ほうれんそう、にんじん、にら	きく、きゅうり、れんこん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、しょうが、しらたき	米、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ
8	水	ぶた肉、だいす、ハム、ウィンナー	牛乳、チーズ、ひじき	トマト、にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ、はくさい、きゅうり、コーン	アップルパン、さとう、じゃがいも	油
9	木	みそ、とり肉、とうふ、たまご	牛乳、のり	にんじん、こまつな、ほうれんそう	キャベツ、コーン、たまねぎ	米、ごむぎこ、パンこ、かたくりこ、じゃがいも	油
10	金	とうふ、みそ、あぶらあげ、さけ、だいす、ぶた肉	牛乳	にんじん	だいこん、ねぎ、なめこ、コーン、たまねぎ、しらたき、ごぼう	米、じゃがいも、さとう	油、ノンエッグマヨネーズ
13	月	あつあげ、みそ、あつやきたまご、あぶらあげ、とり肉、だいす	牛乳	ほうれんそう、にんじん、ブロッコリー	だいこん、えだまめ、ごぼう、コーン、ねぎ	米、さつまいも、さとう	ごま
14	火	ぶた肉、ハム、とうにゅう	牛乳	こまつな、にんじん、トマト	だいこん、コーン、にんにく、たまねぎ、グリーンピース	米、むぎ、じゃがいも、さとう、さつまいも、プリン、素	ごま、ごま油、油、ハヤシルウ、デミグラスソース
15	水	ぶた肉、ハム、とり肉、レバー	牛乳、かんてん	にら、にんじん、こまつな	はくさい、しいたけ、メンマ、もやし、たまねぎ、しょうが	米、ワントン、さとう、かたくりこ、じゃがいも	オリーブ油、油
16	木	ウィンナー、とうにゅう、あさり、白いんげん豆、ベーコン、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳	赤パプリカ、にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース	米、じゃがいも	油、ホワイトルウ
17	金	とり肉、だいす、かぐら南蛮みそ、あぶらあげ、みそ、さけ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、しょうが、キャベツ、きりぼしだいこん、だいこん、ねぎ、ごぼう	米、さけかす、かたくりこ、さといも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ
20	月	ぶた肉、とり肉、とうにゅう、こうやどうふ、あぶらあげ、みそ、だいす、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、キャベツ、コーン、れんこん、はくさい	米、かたくりこ、さとう	ノンエッグマヨネーズ
21	火	あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ、ししゃも	にんじん、こまつな、かぼちゃ	キャベツ、ねぎ、はくさい、ごぼう、しょうが、にんにく、きゅうり	米、ほうとう、ごむぎこ、かたくりこ	油
22	水	とり肉、ベーコン、とうにゅう、ハム	牛乳、スキムミルク、ひじき	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン、みかん	ソフトめん、さとう	油、ホワイトルウ、ペシャメルソース、オリーブ油
24	金	さんま、みそ、だいす、とうふ、ぶた肉、うち豆	牛乳、しおこんぶ	にんじん	きゅうり、はくさい、しめじ、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、さとう、じゃがいも	ごま
27	月	とり肉	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、ふくじんづけ、ようなしかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも、ゼリー	油、カレールウ、ごま
28	火	みそ、さば、あつあげ、ぶた肉	牛乳	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん	きく、もやし、しらたき、たまねぎ、たけのこ	米、さとう、じゃがいも	ごま油、油
29	水	ハム、ぶた肉	牛乳、チーズ	ブロッコリー、にんじん、トマト	レモン汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく	パン、はちみつ、さとう、じゃがいも	マーガリン、油、ハヤシルウ、デミグラスソース
30	木	たまご、とり肉、こうやどうふ、ぶた肉	牛乳、しらすほし、ひじき	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、なめだけ、しらたき、たまねぎ、しょうが、ごぼう	米、さとう	ごま、油