

2023年度

# 11月 給食だより

柏崎市中央地区第二  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)6717

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

### じばさんぶつし 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！

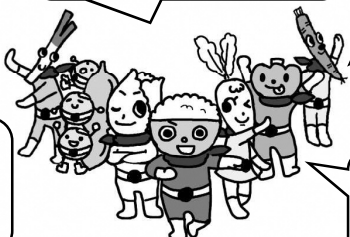


### じばさんぶつ 地場産物のよいところ

作っている人の顔が見える  
から安心だよ！

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！

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！



地域の農業や産業の  
活性化につながるよ！

地域の産業や食文化を知  
るきっかけになるよ！

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♪

# ☆こんだてひょう 11月☆

中央地区第2学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
<p><b>新米</b></p> <p>現在使っているお米がなくなれば、新米に切り替わります！あなたは、新米に気づけるでしょうか？</p> <p>新米に切り替わるタイミングは献立でお知らせします。</p>	<p><b>今月の地場産物</b></p> <p><b>大豆</b></p> <p><b>キャベツ</b></p> <p><b>ねぎ</b></p> <p><b>柿</b></p>	<p>1</p> <p>手作りりんごマカロニ</p> <p>ジャム</p> <p>ポロネーゼ</p> <p>さつまいもの豆乳スープ</p> <p>横割りコッペンパン</p> <p>663/23.1/2.6 828/28.2/3.3</p>	<p>2</p> <p>タルト</p> <p>春雨</p> <p>鶏のから揚げ</p> <p>サラダ</p> <p>わかめごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>691/24.8/2.4 844/29.2/3.0</p>	<p>3</p> <p><b>文化の日</b></p>
<p>6</p> <p>のりナッツ</p> <p>あげ</p> <p>あえ</p> <p>ぎょうざ</p> <p>ごはん</p> <p>大根と厚揚げのオイスターソース</p> <p>1人2人</p> <p>634/23.5/1.7 811/28.5/2.1</p>	<p>7</p> <p>お豆のりポンパスタ</p> <p>春菊</p> <p>スープ</p> <p>お豆のりポンパスタ</p> <p>春菊</p> <p>スープ</p> <p>659/26.6/1.7 745/31.8/2.4</p>	<p>8</p> <p>か</p> <p>ひじきとキキンのサラダ</p> <p>ごまししゃも</p> <p>ごはん</p> <p>もちもちすいとん汁</p> <p>118&amp;5か条献立</p> <p>662/27.5/2.0 839/33.7/2.5</p>	<p>9</p> <p>「しふ」がつくてカッパにのせてほってね</p> <p>さわかめのサラダ</p> <p>根菜カレー(麦ごはん)</p> <p>かき柿</p> <p>658/20.0/2.2 751/23.9/2.7</p>	<p>10</p> <p>アーモンド</p> <p>鮭バーグのあえ</p> <p>たまご玉ねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>ごまみそ汁</p> <p>631/27.0/1.9 797/32.7/2.3</p>
<p>13</p> <p>油揚げの</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>しおとじり塩と汁</p> <p>612/28.4/2.1 780/34.8/2.6</p>	<p>14</p> <p>青菜</p> <p>オイスター炒め</p> <p>ごはん</p> <p>たらのりんごソース</p> <p>秋野菜のみそ汁</p> <p>612/27.3/2.1 773/32.6/2.7</p>	<p>15</p> <p>海そう</p> <p>サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>豆入り</p> <p>大学いも</p> <p>ちやんぼんスープ</p> <p>ソフトめん</p> <p>643/25.6/2.0 805/31.5/2.3</p>	<p>16</p> <p>なめたけ</p> <p>あえ</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉とひじきの五目いため</p> <p>里羊のそぼろ煮</p> <p>603/27.9/2.0 771/34.0/2.7</p>	<p>17</p> <p>地場産大豆のピリ辛マヨあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とりのたまねぎ</p> <p>柏崎汁焼き</p> <p>各福川餃子おれのみそ汁</p> <p>全一斉地場産給食デー</p> <p>636/34.5/2.4 805/41.4/2.8</p>
<p>20</p> <p>ごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>菊花</p> <p>しゅうまい</p> <p>けんちん汁</p> <p>595/26.9/2.0 757/33.0/2.4</p>	<p>21</p> <p>かりほり</p> <p>ごはん</p> <p>白身魚のもみじ焼き</p> <p>にら玉みそ汁</p> <p>656/30.0/2.4 831/36.0/3.0</p>	<p>22</p> <p>いかのガーリック</p> <p>ごはん</p> <p>サラダ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ココア揚げパン</p> <p>607/24.2/2.3 813/31.7/3.2</p>	<p>23</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>ごはん</p> <p>秋ひたし</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>芋煮汁</p> <p>642/23.4/2.2 762/33.0/2.6</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>秋ひたし</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>芋煮汁</p> <p>642/23.4/2.2 762/33.0/2.6</p>
<p>27</p> <p>ひじき</p> <p>ごはん</p> <p>ふりかけ</p> <p>甘酢あえ</p> <p>カロテンみそ汁</p> <p>642/23.4/1.9 814/28.2/2.2</p>	<p>28</p> <p>切干大根</p> <p>ごはん</p> <p>ほっけのピリ辛焼き</p> <p>キャベツと肉団子のスープ</p> <p>600/27.2/2.1 764/32.3/2.6</p>	<p>29</p> <p>小松菜とコーンのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>いかの竜田揚げ</p> <p>おでん</p> <p>604/26.4/2.4 761/31.8/2.9</p>	<p>30</p> <p>カラフル</p> <p>ごはん</p> <p>鉄火みそ</p> <p>チキンあえ</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>612/25.8/1.8 778/31.5/2.2</p>	<p>※都合により、献立を一部変更する場合があります。ご了承ください。</p> <p>小：I献立-たんばく質/塩分 中：I献立-たんばく質/塩分 全校欠食の予定・行事等</p>

# 給食おすすめレシピの紹介

# 11月の材料表

令和5年11月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

## ～汁物～



おいしく楽しくいただける

### 「こまつなから始まるしりとrees」

#### 【材料(4人分)】

- こまつな・・・40g(1束)
- なると・・・20g(1/2本)
- とうもろこし・・・40g
- しめじ・・・20g(1/4株)
- じゃがいも・・・120g(中2こ)
- もやし・・・80g(1/3パック)
- 和風だし・・・小さじ2(商品を確認)
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・小さじ1/2

#### 【作り方】

- こまつなは2cmの長さに切ります。なるとは輪切り、しめじは小房に分ける。じゃがいもはいちょうぎりにします。
- 水に和風だしを加え、火の通りにくいものから煮ていき、しょうゆ、塩で味を整えて仕上げます。

#### 【ワンポイント】

スープの色を濃くし過ぎないほうが臭が探しやすいです。その他の食材も使って新しいしりとreesスープに挑戦してみてください♪

## 11月17日は 全市一斉地場産給食デー

柏崎 秋の恵みたっぷり!

スペシャルばくもぐランチ2023

- ・ごはん(米山プリンセスシスター)
- ・とりのたまねぎ柏漬汁焼き
- ・地場産大豆のピリ辛マヨあえ
- ・谷根川鮭つみれのみそ汁
- ・牛乳



詳しくは 後日配付される特別号をご覧ください。

日付	曜日	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・豆製品・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	とうもろこし ウインナー ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ ぶなしめじ オレンジ	にんにく りんご レモ	パン さつまいも マカロニ さとう	油
2	木	とり肉 シュルダーパーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	キャベツ きゅうり	米 かたくりこ さとう はるさめ マカロニ じゃがいも タルト	油 ごま ごま油
6	月	あつあげ ぶた肉 肉ぎょうざ	牛乳 のり	チンゲンサイ にんじん こまつな	だいこん ぶなしめじ きくらげ キャベツ	しょうが にんにく	米 さとう	油アーモンド
7	火	とうふ ハム 大豆 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく	きゅうり コーン キャベツ しいたけ たけのこ	米 はるさめ マカロニ かたくりこ さとう	油 ごま油
8	水	油あげ ぶた肉 とり肉	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	ねぎ はくさい キャベツ コーン		米 てんぷらこ すいとん さつまいも さとう	ごま 油
9	木	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 くきわかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しょうが にんにく	れんこん グリンピース きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも さとう	油 カレールウ ごま油
10	金	みそ さけ とり肉 油あげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ レモン果汁 だいこん ねぎ	しょうが キャベツ ごぼう	米 パンこ さとう じゃがいも	油アーモンド ごま
13	月	とうふ ぶた肉 たまご あつあげ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ ごぼう きゅうり もやし	だいこん ねぎ はくさい	米 さとう じゃがいも	油 ごま ごま油
14	火	ぶた肉 たら あつあげ 大豆 みそ	牛乳	こまつな 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ	しょうが りんご はくさい つきこん ごぼう	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油
15	水	大豆 ぶた肉 ハム	牛乳 海藻	にんじん	コーン はくさい きくらげ キャベツ	もやし しょうが にんにく りんご	ソフトめん みずあめ かたくりこ さつまいも さとう	ごま 油 ごま油
16	木	あつあげ とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 しらすほし ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	もやし なめたけ だいこん たまねぎ	つきこ ごぼう	米 さといも かたくり こ さとう	油 ごま
17	金	とり肉 大豆 油あげ かぐらなんばんみそ みそ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	キャベツ きりほしだいこ 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 たまご とうふ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たけのこ ねぎ つきこん しいたけ	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	米 かたくりこ さとう じゃがいも	ごま油 ごま
21	火	みそ ホキ たまご 大豆 あつあげ	牛乳	にんじん いら こまつな	たまねぎ キャベツ コーン		米 じゃがいも かたくりこ さとう	ノンエッグマヨネーズ アーモンド ごま 油
22	水	いか 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	にんにく コーン セロリ	米こパン マカロニ じゃがいも ココア	油アーモンド オリーブ油
24	金	とうふ ぶた肉 さば	牛乳	こまつな にんじん	きく キャベツ つきこん しょうが	もやし ねぎ はくさい	米 さとう さといも ざらめ	油
27	月	とり肉 大豆 かつおぶし 油あげ みそ 大豆	牛乳 ひじき	かほちゃ にんじん こまつな さやいんげん	しょうが れんこん きくらげ たまねぎ	ねぎ	米 かたくりこ さつまいも さとう	油 ごま
28	火	ほっけ あさり とり肉 肉だんご	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きりほしだいこん	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ
29	水	いか ちくわ あつあげ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	しょうが もやし つきこん	コーン だいこん こんにゃく	米 かたくりこ じゃがいも さとう	油
30	木	とり肉 みそ 大豆 とうふ ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん しゅんぎく	きゅうり きくらげ はくさい えのきたけ	ごぼう しらたき ねぎ	米 じゃがいも さとう かたくりこ	ごま油 油