

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

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<br/>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<br/>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<br/>811/28.5/2.1</p> | <p>7</p> <p>お豆のりポンパスタ</p> <p>春雨スープ</p> <p>回鍋肉丼</p> <p>春雨スープ</p> <p>662/27.5/2.0<br/>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<br/>839/33.7/2.5</p> | <p>9</p> <p>「しふ」がつくのでカップにのせてくぼけてね</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>651/20.0/2.2<br/>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<br/>797/32.7/2.3</p>                    |
| <p>13</p> <p>油揚げのごま酢あえ</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>ごはん</p> <p>しお塩とじ</p> <p>612/28.4/2.1<br/>780/34.8/2.6</p>                                     | <p>14</p> <p>青菜のオイスター炒め</p> <p>たらのりんごソース</p> <p>ごはん</p> <p>秋野菜のみそ汁</p> <p>612/27.3/2.1<br/>773/32.6/2.7</p> | <p>15</p> <p>海そう</p> <p>豆入り</p> <p>サラダ</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<br/>805/31.5/2.3</p>                 | <p>16</p> <p>なめたけ</p> <p>豚肉とひじきのあえ</p> <p>五目いため</p> <p>ごはん</p> <p>里羊のそぼろ煮</p> <p>603/27.9/2.0<br/>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>とりのたまねぎの漬物</p> <p>ごはん</p> <p>各福川餃子おれのみそ汁</p> <p>全市一斉地場産給食デー</p> <p>636/34.5/2.4<br/>805/41.4/2.8</p> |
| <p>20</p> <p>ごまあえ</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<br/>757/33.0/2.4</p>   | <p>21</p> <p>かりほり</p> <p>白身魚のもみじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>にら玉みそ汁</p> <p>656/30.0/2.4<br/>831/36.0/3.0</p>        | <p>22</p> <p>いかのガーリック</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<br/>813/31.7/3.2</p>                                  | <p>23</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>秋ひたし</p> <p>さばの生姜煮</p> <p>ごはん</p> <p>芋煮汁</p> <p>和食の白献立</p> <p>642/23.4/2.2<br/>762/33.0/2.6</p> |  |
| <p>27</p> <p>ひじき</p> <p>ふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>カロテンみそ汁</p> <p>鶏肉と秋野菜の甘酢あえ</p> <p>642/23.4/1.9<br/>814/28.2/2.2</p>                       | <p>28</p> <p>切干大根のピリ辛焼き</p> <p>ほっけの</p> <p>ごはん</p> <p>キャベツと肉団子のスープ</p> <p>600/27.2/2.1<br/>764/32.3/2.6</p> | <p>29</p> <p>小松菜とコーンのおひたし</p> <p>いかの竜田揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p> <p>604/26.4/2.4<br/>761/31.8/2.9</p>                                  | <p>30</p> <p>カラフル</p> <p>チキンあえ</p> <p>ごはん</p> <p>鉄火みそ</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>612/25.8/1.8<br/>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-たんぱく質/塩分<br/>中：I献立-たんぱく質/塩分<br/>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

### 始まるしりとスープ」

#### 【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)
- とりのたまねぎ粕漬汁焼き
- 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<br>ぶた肉            | 牛乳              | にんじん さやいんげん<br>ピーマン      | たまねぎ ぶなしめじ<br>リン果汁      | にんにく りんご レモ                         | パン さつまいも<br>マカロニ さとう                  | 油                        |
| 2  | 木  | とり肉<br>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<br>たまねぎ コーン   | キャベツ きゅうり                           | 米 かたくりこ さとう<br>はるさめ マカロニ<br>じゃがいも タルト | 油 ごま ごま油                 |
| 6  | 月  | あつあげ ぶた肉<br>肉ぎょうざ              | 牛乳 のり           | チンゲンサイ にんじん<br>こまつな      | だいこん ぶなしめじ<br>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<br>みそ ぶた肉            | 牛乳              | にんじん こまつな<br>ピーマン        | たまねぎ きくらげ<br>しょうが にんにく  | きゅうり コーン キャベツ<br>しいたけ たけのこ          | 米 はるさめ マカロニ<br>かたくりこ さとう              | 油 ごま油                    |
| 8  | 水  | 油あげ ぶた肉<br>とり肉                 | 牛乳 ししゃも ひじき     | にんじん                     | ねぎ はくさい<br>キャベツ コーン     |                                     | 米 てんぷらこ<br>すいとん さつまいも<br>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<br>しょうが にんにく  | れんこん グリンピース<br>きゅうり もやし             | 米 麦 じゃがいも<br>さとう                      | 油 カレールウ ごま油              |
| 10 | 金  | みそ さけ とり肉<br>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<br>だいこん ねぎ   | しょうが キャベツ<br>ごぼう                    | 米 パンこ さとう<br>じゃがいも                    | 油 アーモンド ごま               |
| 13 | 月  | とうふ ぶた肉 たまご<br>あつあげ とり肉<br>油あげ | 牛乳              | にんじん さやいんげん<br>こまつな      | しいたけ ごぼう<br>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<br>大豆 みそ           | 牛乳              | こまつな 赤ピーマン<br>にんじん       | たまねぎ たけのこ<br>だいこん ねぎ    | しょうが りんご<br>はくさい つきこん ごぼう           | 米 かたくりこ さとう<br>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<br>きくらげ キャベツ   | もやし しょうが にんにく<br>きゅうり こんにゃく<br>たけのこ | ソフトめん みずあめ<br>かたくりこ さつまいも<br>さとう      | ごま 油 ごま油                 |
| 16 | 木  | あつあげ とり肉<br>ぶた肉 大豆             | 牛乳 しらすほし<br>ひじき | こまつな にんじん<br>さやいんげん      | もやし なめたけ<br>ごぼう         | だいこん たまねぎ つきこ                       | 米 さといも かたくりこ<br>さとう                   | 油 ごま                     |
| 17 | 金  | とり肉 大豆 油あげ<br>かぐらなんばんみそ<br>みそ  | 牛乳              | こまつな にんじん<br>ほうれんそう      | たまねぎ しょうが<br>だいこん ねぎ    | キャベツ きりぼしだいこ<br>ごぼう                 | 米 さけかす かたくりこ<br>さといも                  | ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ        |
| 20 | 月  | ぶた肉 とり肉 たまご<br>とうふ 大豆          | 牛乳 ひじき          | にんじん こまつな                | たけのこ ねぎ<br>つきこん しいたけ    | しょうが キャベツ だいこん<br>ごぼう               | 米 かたくりこ さとう<br>じゃがいも                  | ごま油 ごま                   |
| 21 | 火  | みそ ホキ たまご<br>大豆 あつあげ           | 牛乳              | にんじん いら<br>こまつな          | たまねぎ キャベツ<br>コーン        |                                     | 米 じゃがいも<br>かたくりこ さとう                  | ノンエッグマヨネーズ<br>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<br>たまねぎ       | にんにく コーン セロリ                        | 米こパン<br>マカロニ じゃがいも<br>ココア             | 油 アーモンド<br>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<br>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<br>ざらめ                     | 油                        |
| 27 | 月  | とり肉 大豆<br>かつおぶし 油あげ<br>みそ 大豆   | 牛乳 ひじき          | かほちゃ にんじん<br>こまつな さやいんげん | しょうが れんこん<br>きくらげ たまねぎ  | ねぎ                                  | 米 かたくりこ<br>さつまいも さとう                  | 油 ごま                     |
| 28 | 火  | ほっけ あさり とり肉<br>肉だんご            | 牛乳              | にんじん こまつな                | しょうが にんにく<br>きりぼしだいこん   | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ えのきたけ             | 米 さとう じゃがいも                           | ごま油 ごま<br>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<br>つきこん        | コーン だいこん こんにゃく                      | 米 かたくりこ<br>じゃがいも さとう                  | 油                        |
| 30 | 木  | とり肉 みそ 大豆<br>とうふ ぶた肉           | 牛乳              | ピーマン にんじん<br>しゅんぎく       | きゅうり きくらげ<br>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<br>かたくりこ                  | ごま油 油                    |