

2023年度

# 11月 給食だより

柏崎市南部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (21)3532

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♪

## 11月 こんだて表

月	火	水	木	金
<b>11月地場産物</b> 米 大豆 ねぎ キャベツ たまねぎ 柿 谷根川の鮭 (予定)	11月1日は… かしわざきの 食育5か条献立 食卓に旬の食材、 地元の野菜	1 し 新道の柿 さつまいものカリボリサラダ サンマーマン 中華めん 694 / 259 / 25 739 / 317 / 31	2 キムチおから 鱈の和風ピカタ ごはん さつまい 623 / 297 / 21 792 / 360 / 26	3 文化の日 六
6 磯ドレッシング あえ チキンみそカツ ごはん かきたま汁	7 洋風白あえ 豚肉の生姜炒め ごはん わかめのみそ汁	8 手作りりんごジャム マカロニポロネーゼ コップパン(横わり) コーンチャウダー 706 / 293 / 24 867 / 352 / 30	9 ヨーグルト こんこんチップス 腎太 大根スープ 648 / 261 / 23 813 / 306 / 27	10 ポテト きんぴら 鮭のみみじ焼き ごはん なめこ汁 620 / 294 / 24 781 / 356 / 28
13 たいこーん ハヤシライス(麦ごはん) 662 / 285 / 20 825 / 327 / 23	14 菊花あえ 鯖の甘みそ焼き 厚揚げと野菜の旨煮 ごはん 662 / 315 / 23 827 / 373 / 27	15 あっさり野菜炒め ハンパークケチャップソース ごはん たまごスープ 695 / 293 / 18 848 / 345 / 22	16 浅漬け かき揚げ丼(麦ごはん) すまし汁 601 / 222 / 24 764 / 266 / 28	17 柏崎産大豆のピリ辛マヨあえ 鶏の玉ねぎ粕漬け焼き ごはん 谷根川鮭つみれのみそ汁 656 / 335 / 24 819 / 397 / 27
新道小6年生が考えた献立				
20 さつまいものこまあえ 卵焼き ごはん 大根みそ汁	21 昆布あえ しゃものからあげ ごはん ほうとう汁	22 みかん ひじきサラダ ソフトめん クリームソース 647 / 316 / 19 799 / 383 / 24	23 勤労感謝の日 ごはん とうもろこし汁	24 白菜の刻みづけ 秋刀魚の甘露煮 ごはん とうもろこし汁 661 / 287 / 26 809 / 342 / 29
和食の日献立				
27 洋梨ヨーグルト 福神づけあえ チキンカレー(麦ごはん)	28 しょうゆフレンチ 魚と大豆のチリソース ごはん ワンタンスープ	29 れんこんとたまごのサラダ アップルハニートースト トマトホークシチュー	30 なめたけあえ 豚肉のしくれ煮 ごはん せんだご汁	*都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。
651 / 241 / 25 810 / 283 / 30	608 / 259 / 21 771 / 309 / 26	658 / 271 / 24 816 / 331 / 27	639 / 289 / 21 801 / 342 / 26	小エネルギー(ocal)/たんぱく質/炭水化物 中エネルギー(ocal)/たんぱく質/炭水化物 学校・学年の災害予定、行事食等

# わたしたちの食生活に欠かせないお米

お米は、わたしたち日本人の主食として、毎日の食事に欠かせない食べ物です。ところが、日本人がお米を食べる量は、年々減ってきているといわれています。そこで、もう一度主食としてのお米の良さを見直してみましょう。

## ごはんの良いところ

### ① 栄養のバランスが良い

エネルギー源となるほか、小麦などの穀類と比べて良質のたんぱく質が含まれています。

ごはん1杯の栄養価 (150g)	
エネルギー量	252kcal
炭水化物	55.7g
たんぱく質	3.8g
脂質	0.5g
食物繊維	0.5g

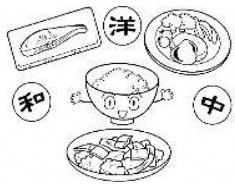
### ② 腹持ちが良い

パンやめんと違い粒を食べるので、ゆっくりと消化・吸収され、満腹感が続きます。



### ③ いろいろなおかずと相性が良い

和・洋・中、どのおかずとも相性がよく、ごはんを中心にするとうま味のバランスがとれた献立になります。



## 11月24日は和食の日

和食はユネスコ無形文化遺産

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



24日の給食には、和食に欠かせない食材「こまごわやさしい」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。どの食材が当てはまるか探しながら食べてみましょう。

# 11月の食材料表

柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	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	なると ぶた肉	あさり 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ しょうが 柿	中華めん 片栗粉 さつまいも さとう	ごま油	
2	木	卵 たら みそ とうふ とり肉 おから ウィンナー	牛乳 チーズ 青のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ キムチ つきこん しめじ れんこん	米 小麦粉 さつまいも さとう	油	
6	月	みそ とり肉 とうふ 卵	牛乳 のり	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ コーン えのきたけ たまねぎ きくらげ	米 小麦粉 パン粉 片栗粉	油	
7	火	とうふ ぶた肉	油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれんそう	きく キャベツ れんこん だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが	米 さとう 車ふ	ごま油 ノイック マネース
8	水	ぶた肉 だいす	ウィンナー	牛乳 脱脂粉乳 チーズ かたくりわし	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン りんご レモン汁	パン マカロニ さとう じゃがいも	油 生クリーム バニラアイス
9	木	焼ぶた とり肉	だいす	牛乳 ヨーグルト ちりめんじゃこ 青のり	にんじん ほうれんそう	ねぎ えだまめ しょうが コーン ごぼう れんこん だいこん もやし きくらげ たけのこ	米 片栗粉 さつまいも はるさめ	油 ごま油
10	金	ぶた肉 油あげ	とうふ みそ さけ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	つきこん ごぼう はくさい ねぎ なめこ	米 じゃがいも さとう	油 マヨネーズ ごま
13	月	ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	きゅうり だいこん れんこん コーン たまねぎ しょうが にんにく エリンギ しめじ まいたけ	米 麦 じゃがいも さつまいも プリンの素	ごま ごま油 ハヤシ 生クリーム 油 デミグラス	
14	火	厚あげ ぶた肉	うすら卵 みそ さば	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	きく もやし たまねぎ つきこん はくさい	米 さとう じゃがいも	ごま油 油
15	水	とうふ とり肉 卵 ベーコン	ぶた肉	牛乳 かんでん	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ えのきたけ ももかん	米 さとう パン粉 片栗粉	油 生クリーム
16	木	とうふ ちくわ	ぶた肉 とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや	ねぎ えのきたけ かぶ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	米 麦 ふ 小麦粉 片栗粉 さとう 米粉	油 ノイック マネース
17	金	とり肉 かぐら南蛮みそ 油あげ みそ	だいす 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 切干だいこん だいこん ねぎ ごぼう	米 酒かす 片栗粉 さといも	ごま油 ノイック マネース
20	月	とり肉 おから 油あげ みそ 高野とうふ	卵 ベーコン	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ブロッコリー	だいこん えのきたけ コーン しいたけ えだまめ ごぼう ねぎ	米 さつまいも さとう	ごま油 マヨネーズ
21	火	かつお節 みそ ぶた肉	油あげ	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ しょうが にんにく もやし	米 ほうとうめん 小麦粉 片栗粉	油
22	水	とり肉 ツナ	ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー コーン みかん	ソフトめん さとう	油 バニラアイス
24	金	さんま だいす とうふ みそ	ぶた肉 うち豆	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しめじ はくさい たくあん	米 じゃがいも さとう	ごま油
27	月	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト かんでん	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリーンピース 福神漬 りんご ルレクチェ	米 麦 じゃがいも さとう ブルーベリーソース	ごま油 カレールウ	
28	火	ぶた肉 ハム だいす 高野とうふ	メルルーサ	牛乳	きぬさや にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ もやし きくらげ メンマ たまねぎ ねぎ	米 ワンタン皮 片栗粉 さとう	油 ごま油
29	水	ぶた肉 卵	だいす とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	セロリ たまねぎ しめじ しょうが にんにく きゅうり れんこん りんご レモン汁	パン 米粉 じゃがいも はちみつ さとう	油 マーガリン ノイック マネース
30	木	とり肉 ぶた肉	かまぼこ 油あげ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ なめたけ しいたけ しょうが ねぎ ごぼう しらたき	米 さつまいも 片栗粉 さとう	油 ごま