

2023年度

11月 給食だより

柏崎市西山地区
学校給食共同調理場
TEL (48-2290)
FAX (48-2291)

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

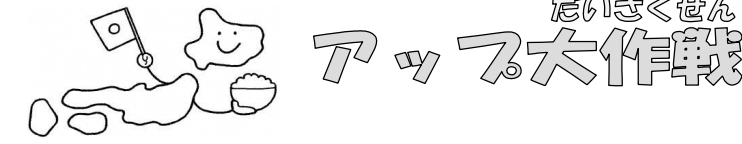
11月17日に全市一斉地場産給食デーを実施します！！

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

11/8 月	火	水	木	金
<p>かしわざき食育5か条給食</p> <p>11月のかしわざき食育5か条給食は8日です。11月8日は『いい歯』の日のため、よくかんで食べることができる献立にしました。また、ししゃもには歯の材料になるカルシウムもたっぷりです。</p> <p>か 噛んでかしく 肥満予防</p>	<p>1 コールス ローサラダ</p> <p>2 コロッケ</p> <p>3 だいこん スープ</p> <p>606/24.2/2.9 751/29.7/3.8</p>	<p>1 牛乳 2 牛乳</p> <p>4 青菜の オイスター 炒め</p> <p>5 たらりの りんご ソース</p> <p>ごはん 秋野菜の みそ汁</p> <p>623/30.0/2.3 787/36.5/2.8</p>	<p>3 文化の日</p> <p>新米ごはん おいしいね</p>	
<p>6 菱わかめ のサラダ</p> <p>7 新道柿</p> <p>8 根菜カレー</p> <p>660/23.1/3.3 790/27.7/4.2</p>	<p>7 のり ナッツ あえ</p> <p>8 春巻き風 揚げごようざ</p> <p>9 ごはん 大根の オイスター煮</p> <p>683/27.2/2.0 859/32.7/2.4</p>	<p>8 かしわ ひじきと チキンの サラダ</p> <p>9 ごま ししゃも</p> <p>10 ごはん すいとん 汁</p> <p>635/28.7/2.1 810/35.4/2.8</p>	<p>9 牛乳</p> <p>10 牛乳</p> <p>9 羊マヨ あえ</p> <p>10 鶏肉の BBQソース</p> <p>ごはん 沢煮焼</p> <p>633/26.5/2.0 775/30.9/2.5</p>	<p>10 牛乳</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>鮭バーグの 玉ねぎソース</p> <p>ごはん ごま みそ汁</p> <p>646/30.8/1.9 818/37.7/2.4</p>
<p>13 油揚げの ごま酢あえ</p> <p>14 ぎせい 豆腐</p> <p>15 ごはん 塩とり 汁</p> <p>707/31.2/2.0 848/38.3/2.4</p>	<p>14 春雨 サラダ</p> <p>15 鶏肉の から揚げ</p> <p>16 わかめ ABC スープ</p> <p>632/23.9/2.1 773/28.1/2.8</p>	<p>15 手作りだよ キャラメル プリン</p> <p>16 キャロット サラダ</p> <p>17 ソフトめん クリーム ソース</p> <p>624/36.8/2.2 749/43.5/2.7</p>	<p>16 牛乳</p> <p>カラフル チキン あえ</p> <p>17 鉄火 みそ</p> <p>ごはん すき焼き 風煮</p> <p>681/29.3/2.3 871/35.9/2.9</p>	<p>17 牛乳</p> <p>地場大豆 のピリ辛 マヨあえ</p> <p>とりの 玉ねぎ 粕焼き</p> <p>ごはん 谷根川鮭 つみれのみそ 汁</p> <p>660/35.2/2.2 835/42.4/2.7</p>
<p>20 手作りだよ ガルパンソ サラダ</p> <p>21 水ようかん</p> <p>22 ハヤシ ライス</p> <p>682/24.7/2.5 849/29.7/3.2</p>	<p>21 牛乳</p> <p>かりぼり 大豆サラダ</p> <p>22 白身魚の もみじ焼き</p> <p>23 ごはん にら玉 みそ汁</p> <p>650/31.2/2.0 825/37.5/2.5</p>	<p>22 牛乳</p> <p>フルーツ ヨーグルト</p> <p>23 オープン カレー パン</p> <p>24 秋野菜 ポトフ</p> <p>603/27.6/2.4 759/34.6/3.2</p>	<p>23 牛乳</p> <p>24 牛乳</p> <p>23 勤労感謝の日 勤労感謝の日</p> <p>さばの 塩こうじ焼き</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p> <p>644/31.4/2.3 791/37.4/2.8</p>	<p>24 牛乳</p> <p>和食の日</p>
<p>27 さつまいもの 揚げ煮</p> <p>28 秋いっぱい チャーハン</p> <p>29 中華 コーン スープ</p> <p>631/25.0/2.2 786/30.0/2.6</p>	<p>28 牛乳</p> <p>ごまねズ あえ</p> <p>29 ほっけの ピリ辛焼き</p> <p>30 ごはん 肉団子 のスープ</p> <p>610/30.9/1.8 768/37.3/2.3</p>	<p>29 牛乳</p> <p>コーン ひたし</p> <p>30 いかの 竜田揚げ</p> <p>ごはん おでん</p> <p>646/29.8/2.7 821/36.3/3.3</p>	<p>30 牛乳</p> <p>お豆の リボンサラダ</p> <p>31 回鍋肉丼 春雨 スープ</p> <p>628/26.1/1.7 795/31.8/2.1</p>	<p>都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>小：3球* / たんばく質/塩分 中：1球* / たんばく質/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>

食料自給率



食料自給率は、国内の食料消費がどれだけ国内で賄えているかを表す値です。安全な食料を安定して手に入れるためには食料自給率を上げることが必要です。食料自給率を上げるために出来ることを取組んでみましょう。

①旬の食材を食べよう。

②地元でとれる食材を食べよう。

③ごはん中心でバランスの良い食事をしよう。

④食べ残しを減らそう。

こんげつ しょうりょうじきゅうりつ 今月の旬の魚は… さけ (秋鮭)

【豆知識】
 ★おいしい季節:9から11月
 ★秋に川で卵を産む。春に生まれて海で育つ。
 ★赤いえびやカニの稚魚をエサにする。
 ⇒エサの赤で切り身は赤く見えけど、ほとんどが自身魚の仲間。
 ★カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたっぷり!

あぶら 脂がのっている銀鮭などは焼いて食べると美味しいです。
 あぶら 脂が少ない秋鮭などはフライやマヨネーズ焼きなどにして食べると美味しいです。

11月材料表

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 豆腐・卵・魚・肉	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂
1	水	とうにゅう、とり肉、だいず、ハム、あさり	牛乳、ひじき	赤ピーマン、こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、だいこん、コーン、レーズン	米粉黒糖パン、じゃがいも、パンこ、こむぎこ、さとう、牛乳プリン	デミグラスソース、油、オリーブ油
2	木	とり肉、あつあげ、みそ、だいず、たら	牛乳	こまつな、赤ピーマン、にんじん	まこもたけ、だいこん、ねぎ、はくさい、つきこん、ごぼう、たまねぎ、りんご、カリフラワー	米、さといも、かたくりこ、さとう	油
6	月	とり肉、だいず	牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト、くさわかめ	トマトジュース、にんじん	たまねぎ、りんご、だいこん、ごぼう、きゅうり、もやし、コーン、かき	米、むぎ、さとう、じゃがいも	カレールウ、ごま、ごま油
7	火	あつあげ、ぶた肉、とり肉、みそ、だいず	牛乳、のり、ひじき	こまつな、にんじん、チンゲンサイ、にら	もやし、だいこん、たまねぎ、きくらげ、キャベツ、コーン、こむぎこ、かたくりこ	米、さとう、はるまきのかわ、こむぎこ、かたくりこ	アーモンド、油、ごま油
8	水	とり肉、みそ、だいず、あぶらあげ	牛乳、ひじき、ししゃも、チーズ、青のり	にんじん、こまつな	キャベツ、コーン、だいこん、ねぎ	米、さとう、さつまいも、こむぎこ、かたくりこ、りんごタルト	油、ごま
9	木	糸かまぼこ、とり肉	牛乳、しおこんぶ	にんじん、こまつな、ブロッコリー	しらたき、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、りんご	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
10	金	あぶらあげ、みそ、だいず、さけ、とり肉、こうやどうふ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん、ブロッコリー	だいこん、ねぎ、はくさい、れんこん、たまねぎ、コーン	米、さとう、さつまいも	ごま、油、アーモンド
13	月	あぶらあげ、あつあげ、とり肉、とうふ、たまご、だいず	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	もやし、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう、しいたけ、キャベツ、コーン	米、さとう、さといも	ごま、ごま油
14	火	ベーコン、とり肉、ハム	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、もやし	米、マカロニ、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油
15	水	とうにゅう、白いんげん豆、とり肉、ほたて、えび	牛乳	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、パイン	ソフトめん、さとう、プリン、素	ホワイトソース、油、オリーブ油、生クリーム
16	木	とうふ、ぶた肉、みそ、だいず	牛乳、ひじき、チーズ	にんじん、さやいんげん、赤ピーマン	しらたき、しめじ、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ごぼう、きゅうり、コーン、こんにやく	米、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油
17	金	あぶらあげ、とり肉、みそ、さけ、だいず、かぐら南蛮みそ	牛乳、青のり	にんじん、ほうれんそう、こまつな	だいこん、ねぎ、ごぼう、キャベツ、切干大根、たまねぎ	米、かたくりこ、さといも、さけかす	ノンエッグマヨネーズ、ごま油
20	月	とり肉、だいず、ハム、ひよこ豆	牛乳、かんてん	トマトジュース、にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	米、むぎ、じゃがいも、さとう、こしあん、くり	ハヤシルウ、デミグラスソース、油
21	火	だいず、あつあげ、たまご、みそ、ほき	牛乳	にら、にんじん	だいこん、きゅうり、コーン、たまねぎ、カリカリ梅、れんこん、はくさい	米、じゃがいも、米こ	ごま、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
22	水	とり肉、だいず、あさり	牛乳、チーズ、ヨーグルト	さやいんげん、にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、マッシュルーム、はくさい、パイン、みかん、もも	パン、さとう、さつまいも、ナタデココ	オリーブ油
24	金	みそ、さば、とり肉、だいず、とうふ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、れんこん、こんにやく、ねぎ、はくさい、しめじ	米、さとう、さといも	油
27	月	やきぶた、たまご、とり肉、とうふ	牛乳、青のり、ほしえび、かんてん	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、れんこん、エリンギ、はくさい、たまねぎ、たけのこ、コーン	米、さつまいも、さとう、かたくりこ	油、アーモンド、ごま油
28	火	とり肉、あさり、ほっけ、みそ	牛乳、かんてん、しおこんぶ	こまつな、にんじん	切干大根、はくさい、たまねぎ、ごぼう、ねぎ	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ
29	水	がんも、ちくわ、いか、さつまあげ	牛乳、こんぶ、ほしえび、青のり	にんじん、こまつな	だいこん、こんにやく、もやし、コーン	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	油、ごま油
30	木	ぶた肉、だいず、ツナ、とうふ、みそ、かつおぶし	牛乳	にんじん、ピーマン、ブロッコリー、こまつな	キャベツ、エリンギ、コーン、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ、カリフラワー	米、かたくりこ、さとう、マカロニ、はるさめ	油、ノンエッグマヨネーズ