

2023年度

# 11月 給食だより

柏崎市東部地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (25)3204

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  
**地場産物のよとこ**

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！

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♪

月	火	水	木	金	
★献立表の見方★ 上段：小学（中学年） 下段：中学校 左：エネルギー（kcal） 中：たんぱく質（g） 右：塩分（g）	<b>11/17は全市一斉地場産給食デー</b> お楽しみに！ 	1 切干大根サラダ 家常豆腐 ごはん ベーコンと水菜のスープ	2 キムチおから 鱈のアーモンドフリッター ごはん 白菜の味噌汁	3 文化の日 	
6 蓮わかめのサラダ 鮭ごぶコロッケ ごはん 小松菜スープ	7 パジルポテト ツナピラフ かぶと星芋のポトフ	8 いい膳の日 なめだけ和え いか天 きのこ汁	9 かみかみサラダ 鶏胸肉豆腐 さつまいもごはん 沢魚焼	10 ごぼうと大豆のサラダ 鮭の焼き漬 ごはん かぼちゃの味噌汁	
661/25.1/2.2 824/29.7/2.5	607/23.4/2.0 767/27.6/2.5	605/32.3/2.4 750/39.2/3.0	636/26.6/2.1 794/31.6/2.6	618/31.3/2.2 772/37.1/2.5	
高柳小・第五中なし	13 水産一モンド 鱈あえ 鱈のおろし煮 ごはん かきたま味噌汁	14 きなこ豆 こんにやくサラダ 菱ごはん ちゃんこカレー	15 手作りりんごジャム シェパースパイ コッパン お豆のオニオンスープ	16 ちば旅石川 あいませ たらのはす煮し ごはん 治部煮	17 地場産給食デー 切干と柏崎産大豆のピリ辛マヨ和え 鱈の玉ねぎ揚げ焼き ごはん 谷根川産つみれの味噌汁
676/30.7/2.2 838/36.2/2.6	679/25.2/3.0 842/29.4/3.5	601/24.8/1.8 722/29.3/2.1	655/33.2/2.3 816/39.4/2.6	687/32.1/2.5 866/38.6/2.9	
20 切干大根の上巻焼きそば メギスの薬味ソース ごはん まこもだけの中華スープ	21 ヨーグルト カラフルじゃこサラダ 秋の金平餅 もずくの味噌汁	22 ゆかり和え 彩り餅焼き 養崎赤飯 真栄山餅	23 勤労感謝の日 のり酢和え 秋刀魚の甘露煮 ごはん おいな汁	24 和食の日 11/24は語呂合わせで「いい日本食」と読みます。給食でも和食の素晴らしい味を味わってほしいと思います。	
601/26.6/2.2 765/33.7/2.7	630/27.1/2.5 782/31.4/2.8	624/28.7/2.5 783/34.4/3.0	665/29.5/2.6 829/34.7/2.9		
27 和風ポテトサラダ がんもの巻め煮 ごはん 根菜のごま味噌汁	28 大根とツナのサラダ クリスマスチキン ごはん クリームシチュー	29 手作りルレクチェセリー こんこんスナック サンマメン	30 のりチーサラダ たらふろわんす鱈 ごはん 洋風肉じゃが		
661/25.6/2.3 795/28.9/2.5	672/30.3/2.2 842/36.0/2.7	636/25.6/1.4 832/32.2/1.8	624/26.0/2.2 793/31.1/2.5		



# 11月食材料表



2023年11月 柏崎市東部地区学校給食共同調理場

## ～地場産物を

## 味わおう～

今月から新米に切り替わります。給食のお米は柏崎産のコシヒカリです。新米の美味しさを味わっていただきましょう。



今月はたくさんの地場野菜が給食に登場します。玉ねぎ、キャベツ、大豆、鮭、地元でとれた野菜の美味しさを感じながら食べてほしいと思います。

## ～11/8は「いい歯の日」～

### かしわざき食育五か条の

か



か 噛んでかしく、  
ひまんよぼう  
肥満予防!

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深くかかわっています。よく噛んで食べることは虫歯や歯周病、さらには肥満の予防にもなります。噛むことを心がけましょう。

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 豆類・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・いちも・砂糖	6群 油脂
1	水	ツナ、ぶた肉、みそ、だいず、厚揚げ、ベーコン	牛乳、わかめ、寒天	みずな、にんじん、にら	たまねぎ、はくさい、しめじ、たけのこ、きゅうり、切干だいこん、ねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、しいたけ、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油
2	木	いわし、とうふ、みそ、だいず、おから、ウィンナー	牛乳、わかめ	にんじん、こまつな	はくさい、えのきたけ、たまねぎ、キムチ、つきこん、れんこん、きくらげ	米、てんぷらこ、さといも、ぶ、さとう	アーモンド、油
6	月	さけ、おから、ハム、とうふ、ベーコン	牛乳、チーズ、しおこんぶ、くきわかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、えのきたけ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ごま
7	火	ツナ、ベーコン、ウィンナー、だいず	牛乳	にんじん、バジル	たまねぎ、グリーンピース、コーン、かぶ、キャベツ、セロリ、にんにく	米、じゃがいも、さといも	油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油
8	水	油揚げ、ぶた肉、いか	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、ねぎ、なめこ、しいたけ、えのきたけ、キャベツ、なめたけ、もやし	大麦めん、てんぷらこ、さとう	油、ごま
9	木	とうふ、ツナ、たまご、ぶた肉、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、はねぎ、きぬさや	えのきたけ、しいたけ、切干だいこん、しらたき、きゅうり、キャベツ、コーン	米、さつまいも、さとう	ごま、油、アーモンド
10	金	さけ、とうふ、みそ、だいず、ツナ	牛乳	かぼちゃ、にんじん	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、ごぼう	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま
13	月	たまご、みそ、だいず、とうふ、さば	牛乳、のり、小魚	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、えのきたけ、だいこん、しょうが、キャベツ	米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、アーモンド
14	火	とり肉だんご、きなこ、だいず	牛乳、海藻ミックス、スキムミルク	かぼちゃ、にんじん	だいこん、にんにく、しょうが、しめじ、たまねぎ、キャベツ、コーン、こんにゃく	米、むぎ、さとう	油、カレールー
15	水	ぶた肉、ウィンナー、ミックスビーンズ	牛乳	トマト、にんじん	たまねぎ、にんにく、えのきたけ、コーン、りんご、レモン汁	コッペパン、じゃがいも、さとう	オリーブ油、バター、油
16	木	うち豆、油揚げ、とり肉、たら	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	だいこん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、れんこん、しいたけ、ゆず	米、さとう、さといも、かたくりこ、こまちぶ	
17	金	油揚げ、とり肉、みそ、さけ、だいず、かぐら南蛮みそ	牛乳	にんじん、ほうれんそう、こまつな	だいこん、ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、切干だいこん、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	めぎす、ぶた肉、とうふ	牛乳、わかめ	こまつな、赤ピーマン、にんじん	たまねぎ、ねぎ、切干だいこん、えのきたけ、まこもたけ	米、米粉、さとう	油、ごま油
21	火	みそ、ぶた肉、だいず、厚揚げ	牛乳、もすく、ちりめん、ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、れんこん、つきこん、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、だいこん、コーン	米、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
22	木	油揚げ、ぶた肉、たまご、ツナ、金時豆	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、えのきたけ、しいたけ	米、もち米、さといも、さとう	ごま、油
24	金	さんま、ツナ、厚揚げ、ぶた肉	牛乳、のり	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、つきこん、ねぎ、ごぼう	米、さとう、どだれ	
27	月	がんもどき、だいず、みそ、かつおぶし、ツナ、うち豆	牛乳、しおこんぶ	にんじん	ごぼう、つきこん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり	米、さとう、さといも、じゃがいも	ねりごま、ノンエッグマヨネーズ
28	火	ツナ、とり肉、ベーコン、白いんげん豆	牛乳、わかめ、スキムミルク	にんじん、パセリ	きゅうり、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、たまねぎ	米、さとう、コーンフレーク、パンこ、さといも	ごま油、ノンエッグマヨネーズ、ベジマメルソース、バター
29	水	ぶた肉、だいず	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	メンマ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、れんこん、洋なし	中華めん、かたくりこ、こむぎこ、さつまいも、ゼリーのもと	ごま油、油
30	木	ぶた肉、たら	牛乳、チーズ、のり	こまつな、にんじん、ブロッコリー、トマト、パセリ	キャベツ、しらたき、たまねぎ、にんにく	米、さとう、じゃがいも、こむぎこ、かたくりこ	油、オリーブ油