

11月 給食だよ！

かしわぎし
柏崎市の
ホームページ
からも見てね！

じ ぼ さんぶつ し
地場産物を知ろう！

ちさんちしょう
地産地消

とは…！？

す ち いき せい さん つく
住んでいる 地 域で生 産 した (作った)

ち しょう
た もの いき ひ た
食べ物、その 地 域で 消 費する（食べる）こと。

★^{じ　ほ　さんぶつ}地場産物のよいところ★

^{ゆそう}輸送にかかる^{きより}距離が^{みじか}短い。

→エネルギーが少なく、
かんきょう環境にやさしい！

せいさんしゃ かお み
生産者の顔が見える。

→ ^{あんしん}安心^たして食べられる！

ち い き し ゅ く ぶ ん か さ ん ぎ よ う し で き
地域の食文化や産業を知ることが出来る。

→^す住んでいる^{ちいき}地域を^す好きになる！

収穫した旬の食材がすぐ届く。

→ 鮮度がよく、美味しさと栄養が
ぎっしり詰まっている！

ちいき　しょくざい　しょうひ
地域の食材がたくさん消費される。

ちいき かっせい か けいざい げんき
→地域が活性化して経済が元気になる！

ち い き し ょ く ぶ ん か さ ん ぎ ょ う し で き
地域の食文化や産業を知ることが出来る。

→^す住んでいる^{ちいき}地域を^す好きになる！

かしわざき じ ば
柏崎地場レンジャー

11^が月の^{ひょう}こんだて表

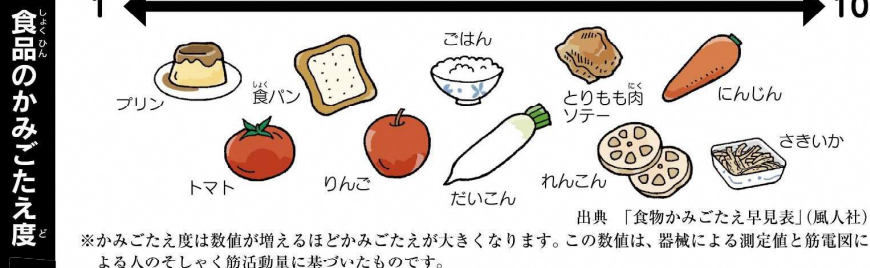
北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
つづう こんでないよう ※都合により、献立内容 一部変更することがありま す。ご了承下さい。 なつとろ がねん かつよ 学年の欠食については、 各学校のおたより かんにん をご確認ください。 小エネルキー kcal/たんぱく質/g 食塩/g 中エネルキー kcal/たんぱく質/g 食塩/g 学校の欠食予定、行事食等	こんげつ じ ばん きん かつ 今月の地場産物 キャベツ だいこん ねぎ ブロッコリー ※天候や収穫量により使用できない場合があります。	かき 桶 ねぎ 鯛	大豆の サラダ ごはん 秋野菜の みそ汁 673/27.5/2.1 848/33.1/2.4 キラッと新潟米☆地場もん献立	だいまい 大豆の サラダ ごはん 秋野菜の みそ汁 673/27.5/2.1 848/33.1/2.4 キラッと新潟米☆地場もん献立
11/7はかしわざきの 食育5か条献立 ① 食卓に旬の食材、 地元の野菜	5 しょうゆ フレンチ ごはん ぎせい 豆腐 じゃがいもの そぼろ煮 618/26.3/2.1 780/31.8/2.6 日吉小 欠食	6 れんこんの じゃこサラダ とろろと高野豆腐 の揚げ煮 ごはん 打ち豆の みそ汁 644/29.1/2.4 806/34.6/2.9	7 しんどうがき 新道柿 カップに いれてね! ひじきの マリネ 秋の根菜カレー (麦ごはん) 601/20.3/2.5 774/23.9/3.0	8 小1〜2年 小3年 ひきき 2ひき 切干大根の いたこ 炒め煮 ししゃもの ごま天 653/24.9/2.0 829/30.6/2.4
11 ごぼう サラダ ごはん とりの つくね焼き みそ ワンタンスープ 649/26.2/2.0 822/31.5/2.6	12 アーモンド あえ 鉄火 みそ ごはん すき焼き風 に 煮 613/23.7/1.8 799/28.6/2.2	13 キャベツの おひたし 大学芋 カレー 南蛮汁 米糰めん 679/25.2/2.2 891/32.3/2.7	14 ヨーグルト 春あめ 春雨 ぶた肉と野菜 の炒め煮 みそ炒め 白菜 スープ 626/28.3/2.1 773/33.8/2.6	15 ごまあえ 鮭の もみじ焼き ごはん 豚汁 634/28.5/2.0 795/34.5/2.3
18 あおな 青菜 ナムル ぶたキムチ どん 丼 とうふ 豆腐の 中華スープ 559/27.5/2.1 713/33.2/2.6	19 かしわざき産 和牛産 ブロッコリー あき 秋たっぷり のサラダ みそがらめ だし汁 鶏肉煮 631/24.8/2.1 812/30.0/2.6	20 ふくらにいてね くばってね! グリーン サラダ ポーク ビーンズ 618/27.6/2.3 769/34.4/3.0	21 かしわざき産 切干大根の ごまネーズあえ ほっけの ピリ辛焼き ごはん もちもち すいとん汁 628/28.2/2.1 788/33.4/2.5	22 いそあえ 揚げぎょうざ (2こ) ごはん 大根と厚揚げの オイスターソース 604/21.8/1.7 771/26.4/2.1
25 だいこん サラダ ひじき そぼろ丼 肉だんご スープ 644/29.7/2.3 810/35.6/2.6	26 ゆかり あえ いかの 竜田揚げ ごはん おでん 593/27.1/2.0 748/32.6/2.5	27 チーズ なめたけ あえ 花しゅうまい ごはん けんちん汁 617/27.4/2.2 766/32.0/2.6	28 野菜 サラダ さばの ごまケチャップ ごはん かき玉汁 652/26.8/2.0 818/32.2/2.3	29 豆腐フランクフルト のりナッツ あえ ごはん 車麩の みそ汁 643/23.9/2.0 810/28.3/2.4

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体にいい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



いりどり(4人分)

10月の給食より、かみごたえのある、ごぼう・れんこん・にんじんを使ったかみかみメニューです♪ ご家庭で作ってみませんか(^^)/?

分量

・とり小間肉	80g	・サラダ油	小さじ1(4g)
・酒	小さじ1(5g)	・しょうゆ	大さじ1/2(10g)
・にんじん	30g	・砂糖	小さじ2(6g)
・れんこん	30g	・みりん	小さじ1(6g)
・ごぼう	30g	・塩こうじ	大さじ1/2(6g)
・水煮たけのこ	50g		
・こんにゃく	100g		

作り方

- ①とり肉は酒で下味をつけておく。材料は一口大の乱切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、とり肉・にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・こんにゃくを順に加えながら炒めていく。
- ③材料に火が通ったら、調味料を加え、更に炒め煮る。

11月19日は全市一斉地場産給食デー

柏崎 秋の恵みたっぷり！スペシャルくもぐランチ2024

- ・鯛めし
- ・秋たっぷりみそがらめ
- ・柏崎産ブロッコリーのサラダ
- ・だし汁(鯛茶漬けだし)
- ・牛乳



柏崎地場レンジャー (KJR)

☆詳しくは 後日配付される特別号をご覧ください。

11月食材料表

2024年11月 柏崎市北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・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	金	とり肉、だいず、ハム あぶらあげ、ぶた肉、みそ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、 つきこん、だいこん、ごぼう	米、かたくりこ、さとう、 さといも	油、ごま油
5	火	とり肉、とうふ、たまご、 ハム、ぶた肉、だいず	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	きくらげ、もやし、たまねぎ、しいたけ、 しらたき、えだまめ、しょうが	米、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	油
6	水	とり肉、こうやどとうふ、 あつあげ、うちまめ、 みそ、だいず	牛乳、のり、 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが、えだまめ、ねぎ、れんこん、 キャベツ、だいこん、えのきたけ	米、かたくりこ、さとう、 じゃがいも	油、ごま ごま油
7	木	ぶた肉、だいず、ハム	牛乳、ひじき	にんじん トマト	れんこん、だいこん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、グリーンピース、キャベツ、 きゅうり、あかピーマン、かき	米、むぎ、じゃがいも さといも	油、カレールウ
8	金	ぶらあげ、ぶた肉	牛乳、ししゃも	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん、ごぼう、きくらげ、 はくさい、しめじ、つきこん、ねぎ	米、てんぷらこ、さとう いもち	油、ごま
11	月	とり肉、だいず、おから、 みそ、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん こまつな	ねぎ、しょうが、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、にんにく、 だいこん、メンマ、きくらげ	米、さとう、かたくりこ ワンタン	ごま、ノンエッグ マヨネーズ ごま油
12	火	だいず、みそ、ぶた肉、 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、キャベツ、もやし、はくさい、 たまねぎ、しいたけ、しらたき、ねぎ	米、かたくりこ、さとう くるまふ	油、アーモンド
13	水	ぶた肉、あぶらあげ	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	たまねぎ、ねぎ、しいたけ、キャベツ、 もやし、コーン	米こめん、かたくりこ さつまいも、さとう 水あめ	カレールウ 油、ごま
14	木	ぶた肉、みそ、ハム、 とり肉	牛乳、 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ、メンマ、もやし、きゅうり、 はくさい、えのきたけ、きくらげ、 コーン、きぬさや、ねぎ	米、さとう、かたくりこ はるさめ	油、ごま油 ごま
15	金	さけ、みそ、ぶた肉、 とうふ、だいず	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、だいこん、えのきたけ、 ごぼう、つきこん、ねぎ	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ、ごま
18	月	ぶた肉、とり肉、とうふ、 ベーコン	牛乳	にら、にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ、キムチ、はくさい、たけのこ、 もやし、コーン、えのきたけ、きくらげ	米、かたくりこ、さとう じゃがいも	油、ごま油 ごま
19	火	たい、とり肉、だいず、 みそ	牛乳、こんぶ	ブロッコリー にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、 えのきたけ、ねぎ	米、かたくりこ さといも、さとう、ふ	油、ごま油 ごま
20	水	きなこ、ハム、ぶた肉、 だいず	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ、きゅうり、にんにく、 たまねぎ、グリーンピース	米こパン、さとう じゃがいも	油
21	木	ほっけ、とり肉、ぶた肉、 あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、 きゅうり、はくさい、ねぎ、えのきたけ	米、さつまいも、すいとん	ごま油、ごま、 ノンエッグマヨ ネーズ
22	金	ぎょうざ、ぶた肉、 あつあげ	牛乳、のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ、しょうが、にんにく、 だいこん、しめじ、きくらげ	米、さとう	油
25	月	とり肉、ぶた肉、だいず、 いりたまご、肉だんご	牛乳、ひじき	にんじん こまつな	しょうが、えだまめ、だいこん、 きゅうり、コーン、はくさい、 えのきたけ	米、さとう、はるさめ	油、ごま
26	火	いか、ぶた肉、ちくわ、 がんもどき	牛乳、こんぶ	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし、 だいこん、こんにゃく	米、かたくりこ さといも、さとう	油、ごま
27	水	とり肉、ぶた肉、だいず、 とうふ	牛乳、チーズ	にんじん こまつな	ねぎ、たけのこ、しょうが、もやし、 なめだけ、だいこん、ごぼう、つきこん	米、しゅうまいのかわ さとう、かたくりこ じゃがいも	ごま油、油
28	木	さば、たまご、とうふ	牛乳、かんてん	ブロッコリー こまつな にんじん	しょうが、キャベツ、コーン、たまねぎ、 えのきたけ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま
29	金	ぶた肉、あぶらあげ、 みそ、だいず	牛乳、のり、 わかめ	にんじん こまつな	れんこん、だいこん、つきこん、 きぬさや、キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ	米、さとう、じゃがいも かたくりこ、くるまふ 豆乳ブラマンジェ	油、アーモンド