

2024 年

11 月 給食だより

柏崎市南部地区
学校給食共同調理場
TEL 21-0900
FAX 22-6866

11月19日は『全市一斉地場産デー』です。柏崎市の美味しい食べ物を使った給食になります。11月は他にも秋の味覚を使った料理が多いです。柏崎の美味しい食べ物をたくさん食べて、寒さに負けないよう体づくりをしましょう。

11月の給食目標

地場産物を知ろう！

柏崎市の
ホームページ
からも見てね！



ちさんちしょう
地産地消

とは…！？

住んでいる **地** 域で生 **産** した（作った）

食べ物、その **地** 域で **消** 費する（食べる）こと。

★地場産物のよいところ★

輸送にかかる距離が短い。

→エネルギーが少なく、
環境にやさしい！



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！



生産者の顔が見える。

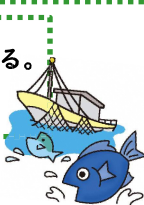
→**安心**して食べられる！

地域の食材がたくさん消費される。

→地域が活性化して**経済が元気**になる！

地域の食文化や産業を知ることが出来る。

→住んでいる**地域を好き**になる！



柏崎地場レンジャー

11月 こんだて表

月	火	水	木	金
11月地場産物 ごはん プロコロー ねぎ だいこん キャベツ 新道の柿	11月1日は… きらっと新潟米☆ 地場もん献立の日 新潟県のおいしいお米と地場産物を使った献立です。新米の「米山プリンセス」を味わっていただきます！	11月6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	11月20日は 秋の セレクトデザート ★ガトーショコラ ★りんごゼリー ★さつま芋と栗のタルト お楽しみに！	1 大豆の サラダ 油淋鶏 ごはん 秋野菜の みそ汁 689 / 27.2 / 2.0 859 / 32.1 / 2.4 きらっと新潟米と地場もん献立 半田小欠食
*献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。	5 白菜じゃこ サラダ 厚揚げの そぼろあん かけ ごはん 切干大根の みそ汁	6 コールスロー サラダ さつま芋 カレー （麦ごはん）	7 角切り ポテト サラダ さばの みりん焼き ごはん 高野豆腐の 卵とじ煮	8 きなこ豆 かみかみ丼 白菜と 肉団子の スープ
小：11時～たんばく/塩分 中：11時～たんばく/塩分 全校欠食の学校・行事など	622 / 26.2 / 2.0 777 / 30.9 / 2.5	659 / 23.5 / 2.3 826 / 27.8 / 2.8	635 / 29.6 / 2.0 806 / 36.1 / 2.4	651 / 29.5 / 2.1 818 / 35.2 / 2.5 いい歯の日献立
11 五目 きんぴら さけの もみじ焼き ごはん 厚揚げの みそ汁	12 切干ナムル レバーの 中華あえ ごはん 豆腐 スープ	13 さつま芋 豆乳プリン 秋の ハヤシライス （麦ごはん）	14 白菜と もやしの ごまあえ チーズ きりざい ごはん おでん	15 豆入り 大学芋 大根と 豚肉の スープ チャーハン
609 / 28.7 / 2.2 778 / 36.7 / 2.6	618 / 26.7 / 1.9 779 / 32.2 / 2.5	650 / 26.3 / 2.3 820 / 31.4 / 3.2	600 / 22.9 / 2.4 751 / 26.9 / 2.6	610 / 20.9 / 1.4 767 / 24.7 / 1.7
18 もやしの 梅肉あえ おろし ハンバーグ ごはん 打ち豆の みそ汁	19 柏崎産 プロコロー のサラダ 納めしにかけると 納米漬けに合います 納めし だし汁	20 セレクト デザート しょうゆ フレンチ ソフトめん クリーム ソース	21 昆布あえ さんまの 甘露煮 ごはん ごまみそ汁	22 洋菓子の ヨーグルト かけ チリコンカン ライス リボン パスタ スープ
624 / 26.6 / 2.3 778 / 31.6 / 2.7	606 / 25.1 / 2.2 771 / 30.5 / 2.6 全市一斉地場産給食デー	707 / 31.0 / 1.8 887 / 38.3 / 2.5 セレクトデザート	630 / 22.5 / 3.0 798 / 27.0 / 3.6 和食の日献立	658 / 26.5 / 2.2 813 / 31.0 / 2.5
25 こんにゃく の甘辛炒め いかの から揚げ ごはん かきたま みそ汁	26 チョレギ サラダ ごまだれ 焼肉 ごはん みそトック スープ	27 花野菜 サラダ コーンの オーブン トースト フィナー のトマト スープ	28 洋風白あえ ししゃもの 磯ごま天 ごはん 芋煮鍋	29 チーズ かおりあえ やきとり丼 車麩の みそ汁
625 / 29.0 / 2.1 790 / 34.6 / 2.5	607 / 25.3 / 2.0 759 / 29.8 / 2.4	635 / 23.6 / 3.3 837 / 29.6 / 4.3	650 / 24.7 / 1.7 816 / 30.1 / 2.2	632 / 29.3 / 3.0 784 / 34.5 / 3.6

11月24日は 和食の日



2013年、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。これを記念し、11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読み、「和食の日」と制定されました。毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願いがこめられています。

和食のすばらしいところ



11月から お米が新米に切り替わります！

給食のお米は、11月の途中から新米に切り替わります。今年も、品種は「柏崎市産コシヒカリ」です。柏崎市の農家の方に感謝し、新米のおいしさを味わっていただきましょう。



かしわぎの食育5か条献立

「かしわぎの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわぎ」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！

11月のテーマは、「し：食卓に旬の食材、地元の野菜」です。

し



食卓に旬の食材 地元の野菜

秋は、旬の食材が豊富ですね。柏崎の新道地区でとれる柿も旬を迎えます。新道の柿は、やわらかい果肉と、とろけるような甘みが特徴です。6日の給食で登場するので、味わっていただきましょう。



11月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面>子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2024年 11月 柏崎市南部地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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	金	とり肉、だいず、あぶらあげ、みそ、ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこん	米、さとう、こむぎこ、かたくりこ、さつまいも	油、ごま油
5	火	あつあげ、ぶた肉、みそ	牛乳、ちりめん	みずな、にんじん、きぬさや	しょうが、はくさい、しらたき、えのきたけ、きりぼしだいこん、だけのこ	米、かたくりこ、さとう	油、ごま油
6	水	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、しょうが、りんご、柿	米、むぎ、さとう、さつまいも	油、カレールウ
7	木	さば、たまご、こうやどうふ、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
8	金	きなこ、だいず、とうふ、ぶた肉、とり肉	牛乳	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	はくさい、しょうが、つきこん、しめじ、ごぼう、れんこん	米、かたくりこ、さとう、はるさめ	油、ごま油
11	月	あつあげ、みそ、さけ、ぶた肉、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	だいこん、えのきたけ、つきこん、ごぼう、れんこん、ねぎ	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、ごま、油
12	火	やきぶた、とうふ、とり肉、レバー	牛乳、寒天	チンゲンサイ、にんじん、こまつな	たまねぎ、えのきたけ、もやし、きりぼしだいこん、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、さとう、かたくりこ	ごま油、ごま、油
13	水	ハム、とうにゅう、ぶた肉	牛乳、ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、しめじ、にんにく、エリンギ、マッシュルーム	米、むぎ、じゃがいも、さとう、さつまいも、プリン、素	油、ハヤシルウ、デミグラスソース
14	木	がんも、あつあげ、なっとう	牛乳、こんぶ、チーズ	にんじん、野沢菜漬け、さやいんげん	きゅうり、はくさい、もやし、だいこん、こんにゃく、たくあん	米、さとう、いももち	ごま
15	金	ぶた肉、だいず、やきぶた	牛乳	こまつな、にんじん	だいこん、しょうが、だけのこ、ねぎ、コーン、グリーンピース	米、さつまいも、はるさめ、くろざとう、みずあめ、かたくりこ	ごま油、ごま、油
18	月	あつあげ、みそ、だいず、うち豆、とうにゅう、ぶた肉、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん	はくさい、ねぎ、えのきたけ、きゅうり、もやし、うめぼし、だいこん、たまねぎ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ、パンこ	
19	火	だい、ベーコン、だいず、みそ、とり肉	牛乳、こんぶ、のり	みつば、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、だけのこ、しょうが	米、ふ、さといも、かたくりこ、さとう	油、ごま
20	水	とうにゅう、とり肉、ベーコン、ハム	牛乳、スキムミルク	ブロッコリー、こまつな、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、もやし	ソフトめん、さとう、セレクトデザート	油、ベシャメルソース、オリーブ油、ホワイトルー
21	木	みそ、さんま	牛乳、しおこんぶ	にんじん	だいこん、ねぎ、しめじ、つきこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	米、じゃがいも、ざらめ	ねりごま
22	金	ぶた肉、だいず、ベーコン、ひよこ豆	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、グリーンピース、にんにく、マッシュルーム、コーン、ようなしかん	米、さとう、マカロニ、ブルーベリージャム	油、デミグラスソース
25	月	いか、ぶた肉、あぶらあげ、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	しょうが、にんにく、つきこん、ねぎ、はくさい、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
26	火	ぶた肉、みそ、とり肉	牛乳、のり	ピーマン、にんじん、こまつな	たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、ねぎ、はくさい、メンマ、きくらげ、しょうが	米、かたくりこ、さとう、トック	ごま、油、ごま油
27	水	ハム、ウィンナー、いんげん豆	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、コーン、にんにく、キャベツ、カリフラワー	食パン、じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油、油
28	木	とうふ、ぶた肉	牛乳、ししゃも、青のり	ほうれんそう、にんじん	きく、きゅうり、れんこん、しらたき、ねぎ、はくさい、ごぼう、しめじ	米、こめこ、こむぎこ、さとう、さといも	ごま、油、ノンエッグマヨネーズ
29	金	いりたまご、とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、チーズ	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、えだまめ、コーン、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん	米、ざらめ、みずあめ、かたくりこ、くるまふ、じゃがいも	油、ごま