

2024 年

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

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。

柏崎市の
ホームページ
からも見てね！

11月の給食目標

地場産物を知ろう！

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)

食べ物を、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
せんし いっせいじ ぼ さん 全市一斉地場産デー 19日は市内小中学校が同じ献立を食べる『全市一斉地場産デー』です。 今年は柏崎市でとれた鯛を使った鯛めし、秋に美味しい野菜を使ったみそがらめです。またサラダには美味しさと品質を保つために加工した柏崎産ブロッコリーを使用しました。柏崎がぎっしり詰まった献立です。楽しみにしてください。				
4 振替休日	5	6	7 11/5	8
都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。	ひじき マリネ 新道柿 秋野菜の根菜カレー	小魚とさつまいもの揚げ煮 マコモ チャーハン ごまみそ 坦々スープ	ごまネーズ あえ ほっけのピリ辛焼き ごはん すいとん汁	こんにゃく サラダ カルカル かき揚げ丼 いなかじろ 田舎汁
小:17時 -/たんぱく質/塩分 中:17時 -/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事など	608/21.6/2.1 775/26.3/2.9 かしわさき食育5か条	686/26.9/2.6 855/32.6/3.2	650/28.0/1.9 821/33.4/2.3	663/24.0/2.1 818/28.9/2.5 いい歯の日 給食
11	12	13	14	15
春雨 サラダ ぶた肉と野菜のみそ炒め ごはん ホット白菜スープ	だいこん サラダ カリフラワーのみそマヨ焼 ごはん カレー汁	かぼちゃ サラダ カフェオレプリン 米粉めん すき焼き風うどん汁	きりばしだいこん切干大根の炒め煮 ししゃものごま天 ごはん いももち汁	青菜と大豆のマーボー サラダ じゃが 黒米 ごはん もずくの味噌汁
616/28.6/2.0 779/34.8/2.4	721/26.6/2.5 894/32.4/3.1	726/37.4/1.9 871/44.8/2.6	648/25.1/2.0 825/31.2/2.5	651/31.4/2.1 823/32.2/2.6
18	19	20	21	22
ごぼう サラダ とりの焼きつくね ごはん ワンタンスープ	柏崎産ブロッコリー 秋野菜のみそがらめ 鯛めし だし汁 かき揚げ	ガルバンゾ サラダ ヨーグルト ピザトースト コンソメスープ	菊花 あえ さんまのかば焼き ごはん くり みそ汁	ロースト ポテト ぶた キムチ丼 豆腐の中華スープ
660/28.8/2.1 836/34.7/2.7	639/25.9/2.5 802/30.4/3.0 全市一斉地場産デー	609/30.3/2.3 758/36.8/3.0	682/25.3/2.3 834/30.2/2.8	726/26.2/2.2 891/31.5/2.8
25	26	27	28	29
ゆかり あえ いかの竜田揚げ ごはん おでん	アーモンド あえ 干草焼き ごはん みそ豆乳汁	いそあえ 春巻き風揚げぎょうざ ごはん 大根と厚揚げのオイスター煮	辛マヨ あえ とりの寄せ焼き ごはん 肉じゃが	さつまいも さばの梅おろし ごはん キムチチゲ
668/29.2/2.8 848/35.8/3.3	665/29.1/2.1 823/34.8/2.5	682/29.2/2.2 858/35.2/2.7	696/32.3/2.1 859/38.6/2.6	671/29.8/2.2 821/35.5/2.8

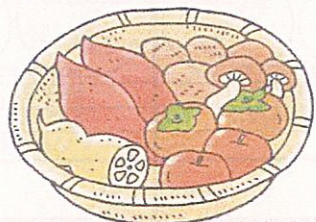
しょくりょうじきゅうりつ 食料自給率

だいさくせん アップ大作戦

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り組んでみましょう。

①旬の食材を食べよう。



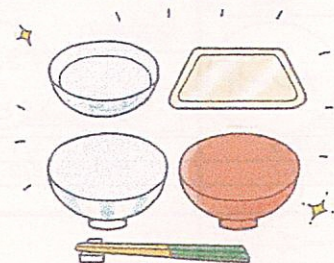
②地元でとれる食材を食べよう。



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。



今月の旬の魚は…

【豆知識】

★おいしい季節：9月から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るけど、ほとんどが白身魚の仲間。

★カルシウムの吸収を助けるビタミンDがたっぷり！



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。
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

2024年11月 柏崎市西山地区学校給食共同調理場

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	金	みそ、厚あげ、だいず、とり肉	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、ねぎ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、つきこん、コーン	米、さといも、かたくりこ、こむぎこ、さとう	油、ごま油
5	火	とり肉、だいず	牛乳、ひじき、ヨーグルト、チーズ	にんじん、トマトジュース	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、りんご、かき	米、おぎ、さとう、じゃがいも、はちみつ	油、カレールウ、アーモンド
6	水	やきぶた、豆乳、みそ、だいず、とり肉、たまご	牛乳、かたくちいわし	にんじん、こまつな	ねぎ、まこもたけ、はくさい、しらたき、たまねぎ、しめじ	米、かたくりこ、さとう、さつまいも	油、ねりごま、ごま、ごま油
7	木	油あげ、みそ、とり肉、ほっけ、だいず	牛乳	にんじん、ブロッコリー、こまつな	ねぎ、だいこん、キャベツ、切干大根	米、さつまいも、かたくりこ、こむぎこ	ごま、マヨネーズ、ごま油
8	金	ぶた肉、とり肉	牛乳、ちりめん、チーズ、ひじき	にんじん、こまつな	たけのこ、たまねぎ、なめこ、キャベツ、きゅうり、コーン、こんにゃく、しらたき、ねぎ	米、おぎ、こむぎこ、さとう、さといも、こめこ	油、アーモンド
11	月	やきぶた、ぶた肉、厚あげ、みそ、とり肉、とうふ	牛乳	こまつな、にんじん、ピーマン	ねぎ、はくさい、えのきたけ、きくらげ、もやし、きゅうり、たまねぎ、まいたけ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	ごま、ごま油、油
12	火	みそ、ウインナー、油あげ、とり肉、ミックスビーンズ	牛乳、チーズ、	にんじん、ほうれんそう	カリフラワー、たまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン、つきこん	米、こめこ、じゃがいも	マヨネーズ、ごま油、ごま、カレールウ
13	水	やきどうふ、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、かぼちゃ、こまつな	しらたき、えのきたけ、ねぎ、はくさい、きゅうり、コーン、レーズン	米粉めん、さとう、プリン	油、マヨネーズ、ホイップクリーム
14	木	油あげ、とり肉	牛乳、ししゃも	にんじん、さやいんげん、こまつな	だいこん、ねぎ、まいたけ、はくさい、切干大根、ごぼう、つきこん	米、さとう、こむぎこ、いもち	油、ごま
15	金	みそ、だいず、とり肉、ハム、油あげ	牛乳、もずく	にら、にんじん、こまつな、きぬさや	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、コーン、もやし、えのきたけ	米、黒米、じゃがいも、かたくりこ、さとう	油、ごま油
18	月	あさり、とり肉、だいず、みそ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	ねぎ、もやし、たけのこ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	米、ワタカン皮、かたくりこ、さとう	マヨネーズ、油、ごま、ごま油
19	火	たい、ベーコン、みそ、だいず、厚あげ	牛乳、こんぶ、のり、角チーズ	みつば、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、ごぼう	米、ふ、さとう、こむぎこ、じゃがいも	油、ごま
20	水	ウインナー、とり肉、だいず、ハム、ひよこ豆	牛乳、チーズ、ヨーグルト	こまつな、にんじん、トマト、さやいんげん	たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン	パン、じゃがいも、さとう	油
21	木	みそ、だいず、とうふ、さんま	牛乳、青のり、しおこんぶ	こまつな、にんじん	はくさい、ごぼう、キャベツ、きゅうり、きく、コーン	米、クリ、さといも、かたくりこ、さとう	ごま、油
22	金	ぶた肉、とうふ、やきぶた	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、つきこん、キムチ、たけのこ、ねぎ、しめじ、もやし	米、おぎ、かたくりこ、じゃがいも、プチシュー	油、ごま油、オリーブ油
25	月	うずらたまご、さつまあげ、ちくわ、がんも、いか	牛乳、青のり	にんじん、こまつな	だいこん、こんにゃく、キャベツ、コーン	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
26	火	たまご、とり肉、だいず、みそ、豆乳、厚あげ	牛乳	さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、はくさい、えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ	米、さとう、さつまいも	アーモンド
27	水	みそ、だいず、とり肉、ぶた肉、厚あげ	牛乳、のり、しらすぼし、ひじき	こまつな、にんじん、にら、チンゲンサイ	キャベツ、コーン、だいこん、たまねぎ、きくらげ	米、さとう、春巻きの皮、こむぎこ、かたくりこ	ごま油、油
28	木	だいず、とり肉、みそ、厚あげ、ぶた肉	牛乳、ひじき、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう、さやいんげん	ねぎ、カリフラワー、キャベツ、たまねぎ、つきこん	米、パンこ、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま、マヨネーズ、油
29	金	さば、厚あげ、みそ、ぶた肉	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	だいこん、うめびしお、コーン、はくさい、ねぎ、キムチ、つきこん、れんこん	米、さとう、さつまいも	ごま