

2024 年

11月 給食だより

柏崎市西部地区
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22)9563

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

じ ば 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 住んでいる **地** 域で生 **産** した (作った)

た もの 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★

ゆ そう 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！



しゅうかく 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！

せいさんしゃ 生産者の顔が見える。

→**安心**して食べられる！



ち い き 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！

ち い き 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

かしわざき
柏崎市の
ホームページ
からも見てね！



11月 こんだて表

月	火	水	木	金
11月1日は… キラッと新潟米☆ 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よ！ 	11月7日は… かしわざきの 食育5か条献立 し 食卓に旬の食材、地元の野菜	11月24日は… 和食の日 「和食」の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願い、制定されました。11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読めます。24日はお休みなで、給食では22日が和食の日献立です。	11月25日は… 剣野小学校 リクエスト給食 剣野小学校の6年生にアンケートをとり、決定しました。「鶏のから揚げ」と「ワンタンスープ」が人気でした。	1 キラッと新潟米 ☆地場もん献立 大豆のサラダ 油淋鶏 ごはん 秋野菜の味噌汁 648 / 267 / 21 812 / 319 / 24 はまなす欠食
こんだて ＊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 すのもの ししゃもの風味揚げ 小1～2年：1本 小3年～：2本 中学：2本 ごはん せんだご汁	6 洋風 白あえ 松風焼き ごはん 豆腐の味噌汁	7 新道の柿 コールスロー サラダ さつまいも カレー (愛ごはん) ごはん	8 きなこ豆 かみかみ丼 (愛ごはん) 白菜と肉団子のスープ 668 / 299 / 27 840 / 357 / 31 いい菌の日献立
小：1時～2時 / たんぱく質 / 塩分 中：1時～2時 / たんぱく質 / 塩分 全校欠食の学校・行事など	647 / 259 / 23 808 / 315 / 28 新潟小、米山の欠食	647 / 277 / 20 807 / 329 / 26	676 / 225 / 25 849 / 267 / 29	668 / 299 / 27 840 / 357 / 31
11 五白 きんぴら さけのもみじ焼き ごはん 厚揚げの味噌汁	12 切干ナマル レバーの中華あえ ごはん 豆腐スープ	13 さつまいも 豆乳プリン ひじき サラダ 秋の ハヤシライス (愛ごはん) 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 ごはん
598 / 290 / 23 767 / 372 / 28	618 / 269 / 19 783 / 323 / 25	672 / 281 / 24 841 / 337 / 35	600 / 255 / 25 753 / 302 / 28	622 / 220 / 22 781 / 260 / 26
18 ごぼうと ナッツの サラダ ごはん おいな汁	19 柏崎産 プロコリ のサラダ 秋にたっぷり みそがらめ たいめしにかけ たいめしにかけ たいめし だし汁 ごはん	20 洋梨の ヨーグルト かけ ソフトめん クリーム ソース ごはん	21 パンサン スー いかの かりん揚げ ごはん 大根の オイスター ごはん	22 さんまの 甘露煮 昆布あえ ごはん ごまみそ汁
624 / 312 / 26 783 / 374 / 32 はまなす欠食	666 / 286 / 26 822 / 333 / 30 全市一斉地場産物献立デー	641 / 312 / 29 826 / 387 / 39	635 / 284 / 25 797 / 343 / 30	633 / 243 / 32 804 / 292 / 28 和食の日献立
25 のり酢あえ 鶏の からあげ わかめ ごはん ワンタン スープ	26 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	27 白菜 じゃこサラダ コーンの オープン トースト 洋風 肉じゃが	28 かおりあえ かきあげ丼 鶏肉と大根の 沢庵煮	29 もやしの 梅肉あえ おろし ハンバーグ ごはん うち豆の みそ汁
714 / 259 / 28 868 / 304 / 31	647 / 314 / 23 821 / 384 / 29	637 / 269 / 36 835 / 339 / 48	588 / 222 / 24 737 / 261 / 30	633 / 285 / 24 790 / 340 / 28



11月食材料表



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「和食の日」と制定されました。和食や日本の伝統的な食文化について関心を持ちましょう。

和食の特徴
～世界に誇れる、日本の食文化～



①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスがよく、健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④四季折々の年中行事との関わり

22日の「和食の日献立」には、和食に欠かせない7つの食材「まごわやさしい」がそろっています。どの食材も昔から日本で食べられてきたものです。どれが当てはまるか探しながら食べてみましょう。

ま
めまめ製品

ご
ま 種類

わ
かめ 海藻

や
さい

さ
かな 魚介類

し
いたけのこ

い
も

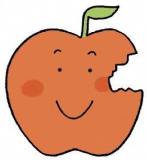
11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



働き	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)	
食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
主な食品	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、キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ、つきこん	米、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま油
5 火	あぶらあげ、とり肉、かまぼこ	牛乳、ししゃも、青のり、わかめ	にんじん、はねぎ	たまねぎ、はくさい、しいたけ、きゅうり、みかんかん、キャベツ	米、こむぎこ、さつまいも、かたくりこ、さとう	油、ごま
6 水	ぶた肉、みそ、とり肉、とうふ	牛乳	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、えのきだけ、きく、きゅうり、れんこん	米、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	ごま、ノンエッグマヨネーズ
7 木	ぶた肉	牛乳、スキムミルク、チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース、りんご、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、かき	米、むぎ、さつまいも、さとう	油、カレールウ
8 金	ぶた肉、とうふ、とり肉、きなこ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	しらたき、まいたけ、ごぼう、れんこん、はくさい	米、むぎ、さとう、かたくりこ、はるさめ	油、ごま油
11 月	みそ、さけ、あつあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、こまつな、さやいんげん	だいこん、えのきだけ、つきこん、れんこん、ごぼう	米、さとう	ノンエッグマヨネーズ、油
12 火	レバー、とり肉、とうふ、やきぶた	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、チンゲンサイ	ねぎ、もやし、きりぼしだいこん、たまねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、油、ごま
13 水	ぶた肉、とうにゅう、ハム	牛乳、スキムミルク、チーズ、ひじき	にんじん	たまねぎ、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	米、むぎ、じゃがいも、さつまいも、プリンの素、さとう	ハヤシルウ、油、デミグラスソース
14 木	なっとう、がんも、あつあげ、さつまあげ	牛乳、チーズ、こんぶ	にんじん、のざわなづけ、さやいんげん	たくあん、こんにゃく、だいこん、はくさい、もやし	米、さとう、さといも	ごま
15 金	やきぶた、だいず、ぶた肉、あさり	牛乳	にんじん、こまつな	ねぎ、グリーンピース、コーン、だいこん、たけのこ	米、さつまいも、かたくりこ、くらざとう、みずあめ、はるさめ	ごま油、油、ごま
18 月	たまご、えび、なると、とり肉、あつあげ、ぶた肉	牛乳	はねぎ、にんじん、こまつな	ねぎ、つきこん、キャベツ、きゅうり、ごぼう	米、さとう、さといも	ノンエッグマヨネーズ、アーモンド
19 火	たい、ベーコン、だいず、みそ、とり肉	牛乳、角チーズ、こんぶ、のり	みつば、にんじん、ブロッコリー	ねぎ、えのきだけ、キャベツ、たまねぎ	米、ふ、さといも、かたくりこ、さとう	油
20 水	とうにゅう、とり肉、ベーコン、ハム	牛乳、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、だいこん、コーン、ようなしかん	ソフトめん、さとう、ブルーベリーソース	油、ホワイトルー、ごま油
21 木	あつあげ、ぶた肉、とり肉、いか	牛乳	にんじん、さやいんげん	だいこん、きくらげ、たけのこ、きゅうり、キャベツ	米、さとう、はるさめ、かたくりこ	油、ごま、ごま油
22 金	さんま、かつおぶし、みそ	牛乳、しおこんぶ	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、だいこん、ねぎ、しめじ、つきこん、ごぼう	米、ざらめ、じゃがいも	ごま
25 月	とり肉、ツナ、ぶた肉	わかめ、のり、牛乳	ほうれんそう、にら、にんじん	キャベツ、もやし、しいたけ、メンマ	米、かたくりこ、ワンタン皮、お米のタルト	油
26 火	さば、たまご、とり肉、こうやとうふ、ハム	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、えのきだけ、きゅうり	米、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
27 水	ぶた肉、ハム	牛乳、チーズ、ちりめん	みずな、にんじん	たまねぎ、コーン、パセリ粉、はくさい、しらたき、キャベツ	パン、さとう、じゃがいも	生クリーム、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、油
28 木	糸かまぼこ、ぶた肉	牛乳、ちりめん、チーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、しらたき、えのきだけ、きりぼしだいこん	米、こむぎこ、かたくりこ、さとう	油
29 金	ぶた肉、とり肉、とうにゅう、とうふ、かつおぶし、あつあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	だいこん、たまねぎ、きゅうり、もやし、うめひしお、ねぎ、えのきだけ	米、かたくりこ、パンこ、さとう、じゃがいも	