

2025年度

11月 給食だより

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出回ります。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



11月19日は「全市一斉 地場産給食デー」

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、地場産物をもその地域で消費することを「地産地消」といいます。19日は「全市一斉 地場産給食デー」です。柏崎の恵みを味わい、地場産物のよさを知りましょう。

池田さんちのはちみつサラダ

山本の池田養蜂さんの
はちみつを使ったサラダ
です。

ごはん

柏崎で今年作られた新米の
米山プリンセスです。

マコモバーグの照り焼きソース

マコモタケ（矢田産）と
干しいたけ（谷根産）が
入ったハンバーグです。

季節野菜のみそ汁

柏崎産の野菜が入った
みそ汁です。



池田養蜂

池田三二さん



株式会社大日

石黒芳和さん



ファームたんね

小俣佳一さん



柏崎の美味しいはちみつだよ



マコモタケは太古のスーパーフード！



たんねの湧き水で育てています♪

11月の献立表



北部地区学校給食共同調理場

月	火	水	木	金
3 文化の日 ごはん 631/25.7/2.1 787/30.5/2.4	4 チキン 揚げ ごはん 631/25.7/2.1 787/30.5/2.4	5 し 新選の柿 カップにいれて ぐばってね！ ごはん 615/23.7/2.0 783/28.2/2.5	6 チーズ (中のみ) ごはん 514/20.4/2.1 685/26.3/2.8	7 ブロッコリーの 和風サラダ ごはん 591/27.2/1.9 742/32.2/2.2
10 きりざい 車麩の 揚げ ごはん 610/24.1/2.6 774/29.8/3.0	11 ポテト きんぴら ごはん 608/28.4/2.2 760/33.9/2.5	12 こんにゃく サラダ ごはん 718/29.0/2.8 901/36.1/3.3	13 こまつナ サラダ ごはん 636/26.1/2.5 796/30.7/2.7	14 ごま酢 あえ ごはん 627/27.7/2.2 783/32.7/2.4
17 おから サラダ ごはん 642/23.5/2.6 806/28.2/2.9	18 ミックス ビーンズ サラダ ごはん 649/21.4/2.1 813/25.4/2.5	19 いげだ 池田さんちの はちみつ サラダ ごはん 649/27.6/2.2 807/32.6/2.6	20 蓬わかめの きんぴら ごはん 560/25.8/1.8 704/30.9/2.2	21 ごまネーズ サラダ ごはん 608/26.7/2.2 758/31.5/2.6
24 振替休日 	25 たくあん あえ ごはん 550/23.6/2.7 694/27.8/3.3	26 コーン サラダ ごはん 553/25.1/2.7 680/30.0/3.3	27 パンサンスー いかの 電田揚げ ごはん 596/26.1/2.2 748/31.0/2.5	28 ヨーグルト トック ごはん 688/28.1/2.4 844/32.7/2.8
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す。	11月23日は… 勤労感謝の日 調理員さんありがとう	今月の地場産物 米 キャベツ だいこん ねぎ さつまいも	都合により献立の内容を変更することがあります。 学年ごとの欠食については、学校からのおたよりをご確認ください。 小：1杯分-/たんぱく質/塩分 中：1杯分-/たんぱく質/塩分 全校欠食の学校・行事食等	

※天候や収穫量により、地場産物が全量そろわない場合があります。ご了承ください。

11/5(水)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」

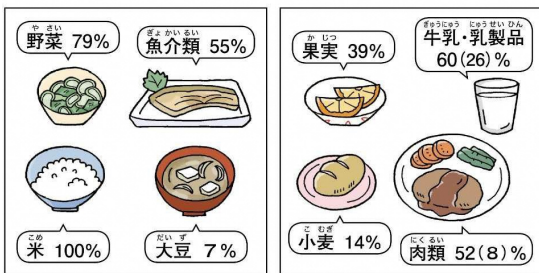
かしわざきは、海の幸、山の幸、里の幸がとれる恵まれた地域です。

おいしい旬の食材を積極的に食事に取り入れましょう!

11/5(木)は、市内新道地区でとれた『新道柿』が登場します。お楽しみに♪



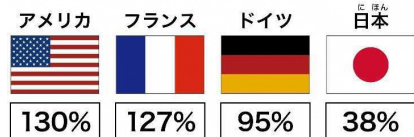
食品の自給率はどれくらい?



食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。日本は、外国から多くの食品を輸入しており、品目別で見ると、国産品のみでまかなえているのは主食の米だけです。

※()は、飼料自給率を考慮した値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

世界の食料自給率くらべ



日本の食料自給率(カロリーベース)は、38%です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメリカは130%、フランスは127%、ドイツは95%で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。
出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」



食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

11月の食材料表

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
		豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
4	火	とり肉 あつあげ みそだいたす	牛乳	にんじん こまつな、あかしそ	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ えのきだけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま
5	水	ぶた肉 とり肉 だいず ハム	牛乳 くきわかめ	にんじん トマト	しょうが にんにく セロリ たまねぎ れんこん ごぼう きゅうり もやし かき	米 むぎ	油 カレールウ ごま油 ごま
6	木	とり肉 肉だんご	牛乳 ちりめん チーズ (中のみ)	あかパプリカ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ はくさい えのきだけ	米 じゃがいも はるさめ	油 アーモンド オリーブ油
7	金	ほっけ みそ ベーコン ぶた肉 とうふ だいたす	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ りんご	米 かたくりこ さとう さといも	油 ごま
10	月	なっとう とり肉 ちくわがなんもどき	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん のざわなづけ	たくあん だいこん こんにゃく	米 ぶ かたくりこ さとう さといも	油 ごま
11	火	さけ みそ ぶた肉 とうふ あぶらあげ だいたす	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう つきこん なめこ だいこん ねぎ	米 こめこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 油
12	水	とり肉 ベーコン いんげんまめ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム こんにゃく キャベツ コーン	米粉めん さとう クレープ	油 ホワイトルウ ごま油
13	木	とり肉 レバー ツナ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし コーン メンマ ねぎ	米 かたくりこ さつまいも さとう フンタン	油 ごま油
14	金	とり肉 たまご ハム ぶた肉 あつあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ もやし だけのこ しらたき	米 さとう じゃがいも	油 ごま
17	月	おから ハム ぶた肉 みそ	牛乳 ししゃも あおのり わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ もやし メンマ コーン ねぎ	米 こむぎこ パンこ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま油
18	火	ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ コーン	米 むぎ さつまいも さとう ゼリー	油 ハヤシルウ デミグラスソース アーモンド
19	水	ぶた肉 とり肉 とうふ とうにゅう ハム だいたす あつあげ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ マコモタケ ししいたけ しょうが だいこん きゅうり コーン えのきだけ つきこん ねぎ	米 パンこ さとう かたくりこ はちみつ さつまいも	オリーブ油
20	木	あかうお ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこん にんにく たまねぎ はくさい	米 パンこ さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま
21	金	ぶた肉 ハム 生揚げ みそ だいたす	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ つきこん きゅうり もやし だいこん えのきだけ ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ノンエッグマヨネーズ ごま
25	火	とり肉 あぶらあげ たまご とうふ みそ だいたす	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま
26	水	ぶた肉 だいたす ひよこまめ ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン こめこ さとう じゃがいも	油 デミグラスソース
27	木	いか とり肉 ぶた肉 あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが きゅうり もやし にんにく だいこん きくらげ	米 かたくりこ はるさめ さとう	油 ごま油 ごま
28	金	ぶた肉 だいたす みそ たまご	牛乳 わかめ ヨーグルト	こまつな にんじん	だけのこ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん もやし はくさい たまねぎ	米 さとう トック	油 ごま油 ごま