



11月の給食目標 感謝して食べよう

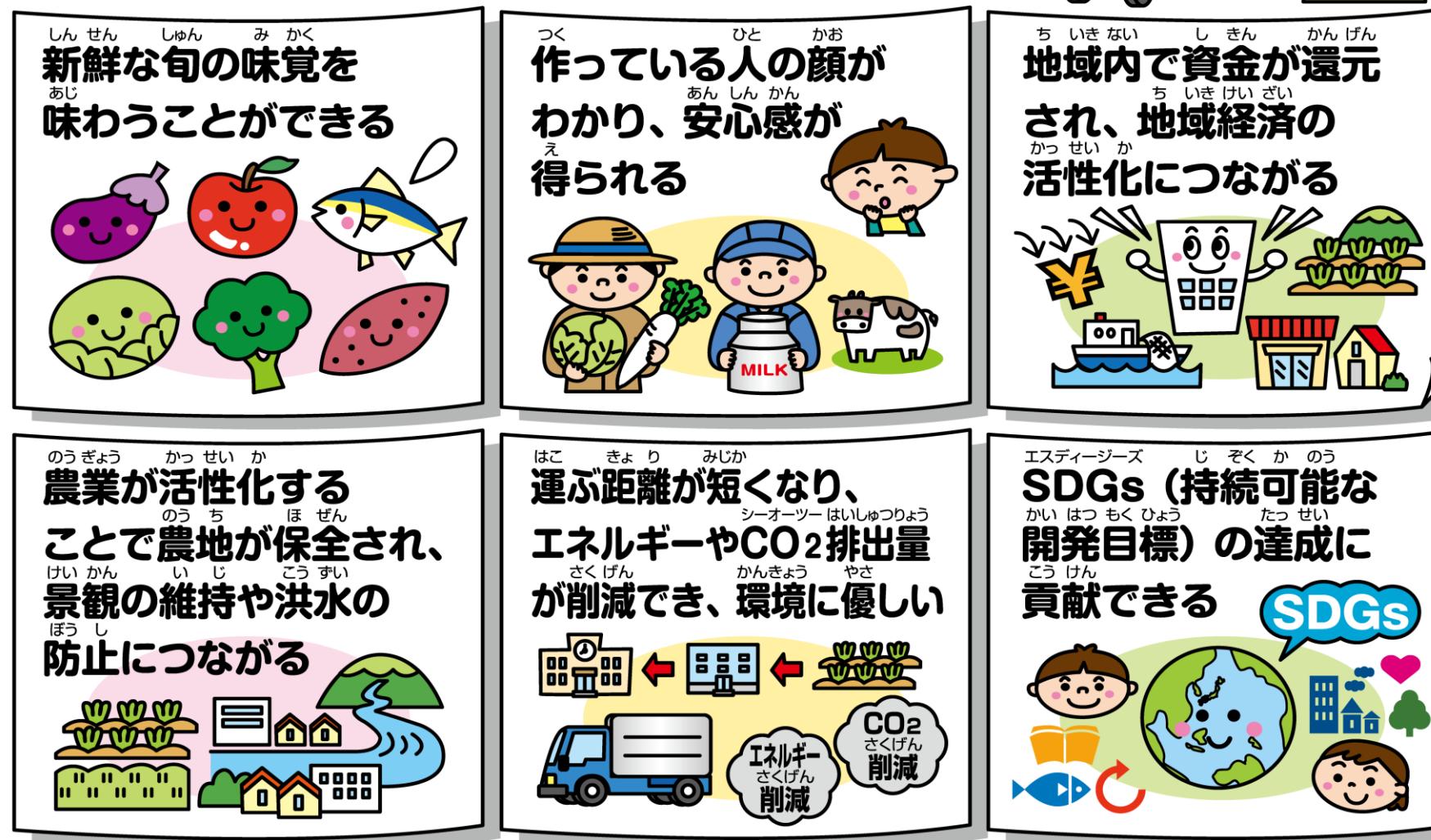


ひがくれるのが早くなり、寒さが増してきました。急に寒くなると、身体が追いつかず、体調をくずしがちです。気温に合わせて、自分で脱ぎ着できるようにしておきましょう。今月は新潟県米飯給食・地場産給食推進月間です。21日にはキラッと新潟米☆地場もん献立を実施します。自分が食べているものが、どこで、どんな風に作られているのかを知り、地元のよさをたくさん学びましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された食べ物を、その地域で消費する取組です。学校給食では地域でとれた「地場産物」を使うことで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは?



11月21日(金)の給食に注目! キラッと新潟米☆地場もん献立です

【キラッと新潟米☆地場もん献立】とは?
 ・お米のよさを生かして、白いごはんを食べます。
 ・主食・主菜・副菜・汁物がそろった「おぜんの形」のこんだてです。
 ・汁物は、新潟県産地場産物を使ったみそ汁です。

十日町市では、「ずいき」と「うち豆」に着目して市内の栄養教諭が現地取材を行いました。その様子をおたよりや、データにして、みなさんのところにお届けします。それらを見て、実際に味わって、十日町や新潟県のよさをたくさん味わってください。

令和7年11月 水沢中学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火			ごはん			米	685 kcal
			いかのマヨソースがらめ	いか		薄力粉,油,ノンエッグマヨネーズ,砂糖	24.2 g
			青菜とじゃこを食べチャイナ	ちりめんじゃこ	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん	油,ごま	24.1 g
			鶏団子と春雨のスープ	鶏肉	チンゲンツアイ,もやし,にんじん,ねぎ,きくらげ,玉ねぎ,にんじん	はるさめ,油,パン粉	2.4 g
5 水			コシヒカリごはん			米	639 kcal
			白菜たっぷり中華丼の具	豚肉,うずら卵,かまぼこ	はくさい,にんじん,メンマ,ねぎ,にら,しいたけ	油,砂糖,油	20.9 g
			本当にやしだけのナムル		もやし,にんにく	ごま,砂糖,油	19.0 g
			秋のヨーグルトあえ	ヨーグルト,練乳	りんご缶	ぶどうゼリー,梨ゼリー	2.5 g
6 木			ごはん			米	670 kcal
			手作りおからパンダ 和風おろしソース	鶏肉,豚肉,おから,たまご,牛乳	だいこん	砂糖	23.2 g
			さつまいもとりんごの重ね煮		りんご	さつまいも,砂糖,バター	19.0 g
			野菜たっぷり塩スープ	豚肉,油揚げ	キャベツ,にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも	1.8 g
7 金			ごはん			米	690 kcal
			ぶりカツジャンソース		ねぎ	砂糖	29.9 g
			青菜の納豆あえ	納豆,のり	こまつな,にんじん,キャベツ,きゅうり	砂糖	19.6 g
			豚汁	豚肉,豆腐,みそ	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	じゃがいも	2.4 g
10 月			ゆでうどん			うどん	675 kcal
			かきたま汁	鶏肉,たまご	なめこ,しめじ,にんじん,だいこん,ねぎ,ほうれんそう		24.2 g
			こまつなごまこうじあえ		こまつな,キャベツ,にんじん	ごま	17.7 g
			乾パン			ごま,砂糖,薄力粉	2.3 g
11 火			ごはん			米	698 kcal
			里芋と高野豆腐の肉みそがらめ	高野豆腐,豚肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,にら,しょうが,にんにく	さといも,油,砂糖	20.8 g
			たくあんカレマヨサラダ	ハム	たくあん,キャベツ,にんじん,こまつな	はるさめ,ノンエッグマヨネーズ	23.3 g
			切り干し大根のみそ汁	油揚げ,わかめ,みそ	切干だいこん,にんじん	じゃがいも	2.2 g
12 水	メヘニツユツイ塩		ごはん			米	649 kcal
			あんの上に油揚げ			油,砂糖	27.5 g
			十日町きのこのあんかけきつね丼(油揚げ)	豆腐,豚肉,油揚げ	はくさい,にんじん,たけのこ,チンゲンツアイ,まいたけ,しめじ,えのき,こんにゃく	油,砂糖	21.4 g
			十日町きのこのあんかけきつね丼(あん)		キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん		1.7 g
13 木			ゆかりドレッシングサラダ				
			ごはん			米	677 kcal
			いわしの蒲焼き	いわし		米粉,油,砂糖,ごま	26.4 g
			すきこんぶ煮	こんぶ,うち豆,さつま揚げ	にんじん	つきこん,砂糖,油	21.8 g
14 金			豆乳酒かす汁	豚肉,豆腐,みそ,豆乳	だいこん,れんこん,はくさい,にんじん,えのき	さつまいも	2.1 g
			さつまいもごはん			米,さつまいも	641 kcal
			ツナとひじきの卵焼き	たまご,ひじき,大豆,ツナ	玉ねぎ,しいたけ	油,砂糖	27.2 g
			かかマヨサラダ	かつお節	こまつな,キャベツ,はくさい,コーン	ノンエッグマヨネーズ	22.2 g
			すきやき煮	豚肉,焼き豆腐	はくさい,にんじん,えのき,しいたけ,ねぎ,しゅんぎく,こんにゃく	砂糖	2.2 g



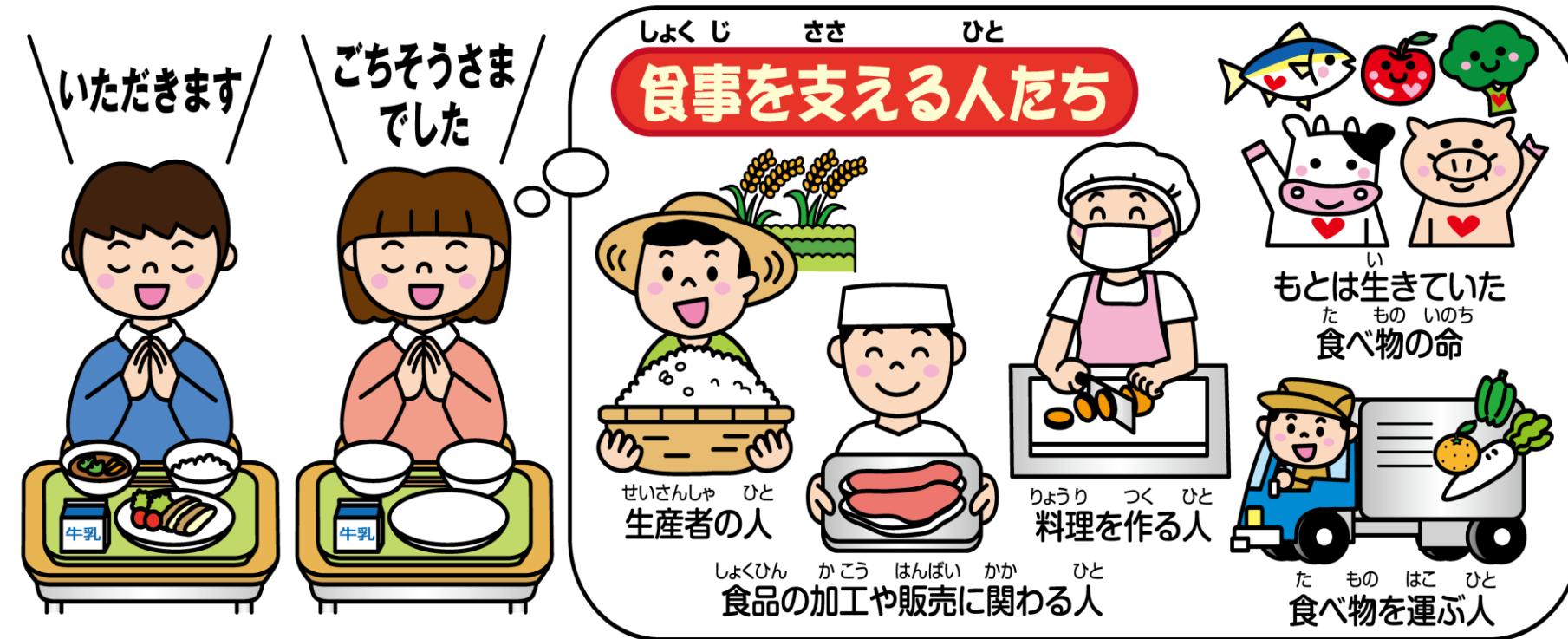
おいしさのヒミツ



実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

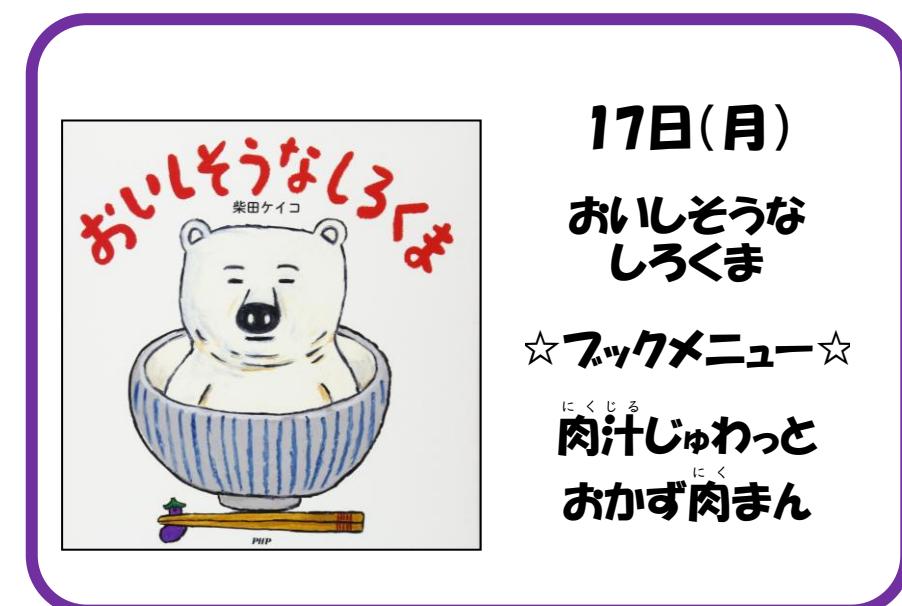


昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていきます。各地で収穫を祝うお祭りが行われ、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることはたくさん的人が勧いてくれているから成り立っていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



11/17～ ブックメニューが登場します！

10月～11月にかけて、読書旬間の取組を行っている学校が多いと思います。給食でも、これにちなみ、ブックメニューを取り入れました。小学1年生から中学3年生まで、一度は見たことのある本が多いのではないでしょうか。楽しんで食べてもらえたうれしいです。



令和7年11月 水沢中学校 献立表（後半）

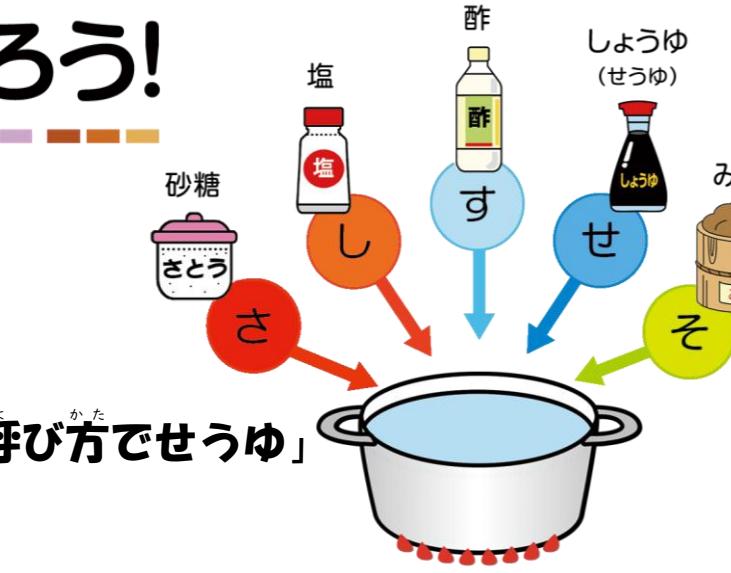
都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 月	メニブ ュツ ーク ①		ごはん			米	671 kcal 23.5 g 19.5 g 2.4 g
			肉汁じゅわっとおかず肉まん	豚肉,みそ	キャベツ,にら,にんにく	薄力粉,砂糖,油	
			かぼちゃとさつまいものサラダ	チーズ	西洋かぼちゃ,きゅうり,にんじん	さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	
			なめこ汁	豆腐,みそ	なめこ,だいこん,ほうれんそう,ねぎ		
18 火	メニブ ュツ ーク ②		ごはん			米	684 kcal 19.2 g 20.3 g 2.0 g
			ミートボールカレー	鶏肉,豚肉,牛乳	にんじん,玉ねぎ,しめじ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	じゃがいも,油,米粉	
			グリーンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	油,砂糖	
			にんじんクッキー		にんじんペースト	薄力粉,砂糖,油	
19 水	メニブ ュツ ーク ③		ごはん			米	688 kcal 19.9 g 22.8 g 2.4 g
			ピザパイ風	ウインナー,チーズ	青ピーマン,エリンギ,玉ねぎ,にんじん	パイシート,砂糖,油	
			ひじきのびりっとサラダ	ひじき,ツナ	きゅうり,にんじん,キャベツ	油,砂糖	
			豆乳クリームスープ	ペーコン,豆乳	玉ねぎ,にんじん,しめじ,コーン	じゃがいも,油,米粉	
20 木	メニブ ュツ ーク ④		ごはん			米	694 kcal 22.3 g 18.2 g 2.4 g
			麻婆春雨ライスの具	豚肉,焼き豚,みそ	キャベツ,チングンツアイ,にんじん,しょうが	緑豆はるさめ,油,砂糖	
			豆乳キムチスープ	鶏肉,みそ,豆乳	もやし,はくさいキムチ,にんじん,えのき,こまつな,ねぎ	油,ねりごま	
			おしりたんていのスイートポテト	生クリーム,たまご		さつまいも,薄力粉,砂糖,バター	
21 金	米キ ☆ラ 献地ツ 立場と も新 ん湯		コシヒカリごはん			米	693 kcal 22.8 g 21.0 g 1.9 g
			麩のフライホッポロ漬けソース		玉ねぎ,ホッポロ漬	麩,薄力粉,油,パン粉,油,砂糖	
			うち豆入りポテトサラダ	うち豆	にんじん,きゅうり	じゃがいも,砂糖,ノンエッグマヨネーズ	
			さといもとすいきのみそ汁	豚肉,豆腐,みそ	ずいき,にんじん,なめこ,こまつな	さといも,油	
25 火			ごはん			米	626 kcal 25.3 g 21.3 g 1.6 g
			ビビンバの具(肉みそ)	豚肉,みそ	にんじん,にんにく	油,砂糖	
			ビビンバの具(ナムル)	たまご	もやし,切干だいこん,ほうれんそう	砂糖,油,ごま	
			韓国風みそ汁	豚肉,茎わかめ	だいこん,にんじん,ねぎ,にら	油,ごま,油	
26 水			コシヒカリごはん			米	695 kcal 24.7 g 19.3 g 2.0 g
			豆みそ	大豆,みそ		油,砂糖,ごま	
			こんにゃくと青菜のからしあえ	油揚げ	こまつな,にんじん,もやし,こんにゃく	砂糖	
			肉じゃが	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく	じゃがいも,砂糖,油	
27 木			ごはん			米	619 kcal 26.7 g 17.6 g 2.3 g
			鶏肉のコーンフレーク焼き	鶏肉,チーズ		ノンエッグマヨネーズ,パン粉,コーンフレーク	
			白菜ナムル	ハム	はくさい,こまつな,にんじん	油	
			じゃがいものみそ汁	わかめ,みそ	玉ねぎ,ねぎ	じゃがいも	
28 金			ごはん			米	694 kcal 22.8 g 20.0 g 2.6 g
			大学芋			さつまいも,油,砂糖,水あめ,ごま	
			きりざい	納豆	のざわな,たくあん,にんじん		
			みそおでん	みそ	がんもどき,うずら卵,ちくわ,こんぶ,みそ	だいこん,にんじん,こんにゃく	
						さといも,砂糖	

調味料の「さしそせそ」を知ろう！

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしそせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。

さ=砂糖 (さとう)
し=塩 (しお)
す=酢 (す)
せ=しょうゆ (古い呼び方でせうゆ)
そ=みそ



これは、昔から、煮物などに味つけをする時の順番も表しています。食材にしみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。