

水沢
学校給食
センター

11月の給食目標

感謝して食べよう



朝晩の気温が低くなってきました。急に寒くなると体調を崩しやすくなります。気温に合わせて自分で着るものを調整できるようにしておくといいですね。さて、今月は新潟県米飯給食・地場産給食推進月間です。26日にはキラッと新潟米☆地場もん献立が登場します。地域のおいしい食材について学びを深める日にしましょう。また、読書旬間にちなんだブックメニューも登場するので食の面からも読書の秋を楽しみましょう。



ってなあに？

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者さんによって生産された新鮮な食べ物を積極的に使うようにしています。献立の中から探してみましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます
食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。



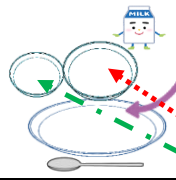
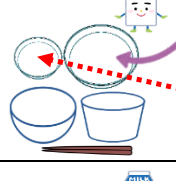
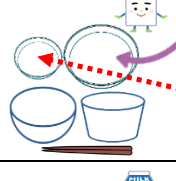
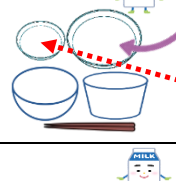
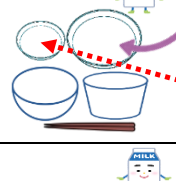
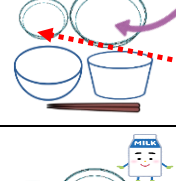
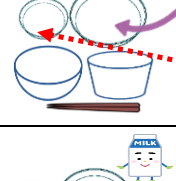
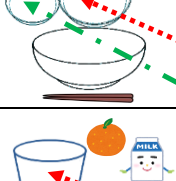
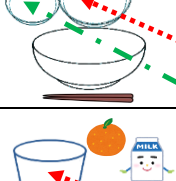
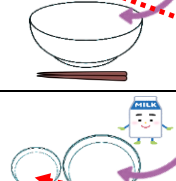
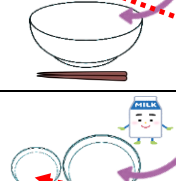
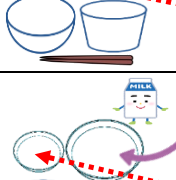
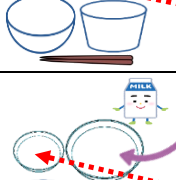
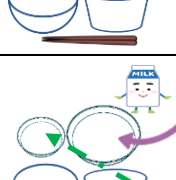
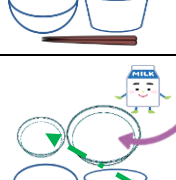
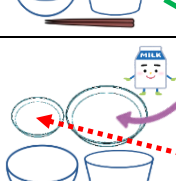
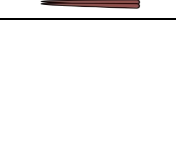
循環型社会への
第一歩
3Rの
取り組み

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
		
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

令和8年11月 水沢小学校 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	メ ハ 二 る つ ー 塩		ごはん			米	608 kcal
			十日町きのことうふのあんかけライスの具	豆腐, 豚肉	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, 片栗粉	21.8 g
			スタミナキャベツサラダ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, みずな, にんにく	油, ごま	17.0 g
			フルーツあんにと豆腐	牛乳	みかん缶, 黄桃缶, りんご缶, レモン	練乳, 砂糖	1.6 g
4水			コシヒカリごはん			米	556 kcal
			かれいのやさしいあんかけ	アブラガレイ	玉ねぎ, にんじん, しいたけ, きぬさや	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖	25.3 g
			たくあんあえ	塩昆布	たくあん, きゅうり, にんじん, キャベツ		15.2 g
			もやしのみそ汁	油揚げ, みそ	もやし, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	じゃがいも	2.3 g
5木			ごはん			米	648 kcal
			ひろしまやきもどき	たまご, あおのり	紅しょうが, キャベツ, にんじん	焼きそばめん	23.9 g
			こんがりキツネのわふうサラダ	油揚げ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	油, 砂糖	21.0 g
			こんさいのごま汁	豚肉, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, ねぎ	油, さつまいも, ごま	2.5 g
6金			ごはん			米	646 kcal
			とうにゅうコロツケ	豆乳	玉ねぎ, コーン	油, パン粉, 砂糖	20.4 g
			あおなのノリタクあえ	きざみのり	こまつな, もやし, にんじん, たくあん	ノンエッグマヨネーズ	23.7 g
			ぶた肉と里いものごまみそに	豚肉, みそ	にんじん, だいこん, いんげん, たけのこ, しょうが, こんにゃく	さといも, 油, 砂糖, ごま	2.1 g
9月			ゆでうどん			茹でうどん	654 kcal
			みそカレーとうにゅうスープ	豚肉, わかめ, 豆乳, みそ	もやし, 玉ねぎ, にんじん, たけのこ, チンゲンツアイ, にんにく, しょうが, ねぎ	油	23.3 g
			はくさいナムル	ハム	はくさい, こまつな, にんじん	油	17.9 g
			さつまいもおからマフィン	おから, 牛乳, たまご		ホットケーキミックス, さつまいも, 砂糖, バター	1.9 g
10火			ごはん			米	661 kcal
			ツナそぼろどんのぐ	鶏肉, ツナ, たまご	しょうが, のぎな	砂糖, 油	26.7 g
			ちゅうかふうすいとん汁	豚肉, みそ	もやし, にんじん, キャベツ, チンゲンツアイ, ねぎ, メンマ, コーン, きくらげ, にんにく	薄力粉, 油	21.9 g
			みかん		みかん		2.2 g
11水			コシヒカリごはん			米	594 kcal
			しろみぎかなのヤンニョムソース	ホキ	にんにく, しょうが	片栗粉, 米粉, 油, 砂糖, ごま	26.2 g
			こまつナムル	ハム	もやし, にんじん, こまつな	油, 砂糖	21.6 g
			十日町えのきとわかめのスープ	わかめ, 生揚げ, たまご	えのき, ねぎ	油, 片栗粉	2.0 g
12木			ごはん			米	662 kcal
			スタミナなっとう	豚肉, 納豆	しょうが, にんにく, こねぎ	油	29.2 g
			スイートポテトサラダ	ハム, チーズ	きゅうり, にんじん	さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	23.5 g
			おでん	がんもどき, 竹輪, 角切り昆布, 鶏肉	だいこん, にんじん, こんにゃく	さといも, 砂糖	2.3 g
13金	5 年 な し 川 治 小		さつまいもごはん			米, さつまいも	596 kcal
			かかマヨサラダ	かつお節	こまつな, キャベツ, もやし, コーン	ノンエッグマヨネーズ	21.9 g
			肉豆腐	豚肉, 豆腐	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, しょうが, にんにく, チンゲンツアイ, ねぎ	油, 砂糖, 片栗粉	20.9 g
			ふのラスク			麩, バター, 砂糖	2.2 g
16月	4 年 な し 水 沢 小		ごはん			米	602 kcal
			あつあげの肉みそかけ	厚揚げ, 豚肉, みそ	玉ねぎ, にんじん, しょうが	米粉, 片栗粉, 油, 砂糖	21.3 g
			カレーもやし	ハム	もやし, にんじん, ほうれんそう		22.8 g
			さわにじる	豚肉, かまぼこ, 出し昆布, かつお節	たけのこ, にんじん, ごぼう, だいこん, えのき	はるさめ	2.3 g

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、「おにぎり1個分」を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

♡11/17～ フックメニューが登場します♡

17日（火）

もりの
スパゲッティ屋さん

☆フックメニュー☆
もりの
スパゲッティさんの
きのこパスタ

19日（木）

こうや豆腐の
ひみつ

☆フックメニュー☆
豚肉と高野豆腐の
ケチャップあえ

20日（金）

14ひきの
かぼちゃ

☆フックメニュー☆
かぼちゃパイ

10月から11月にかけて、読書旬間の取り組み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、3つの本からメニューを考えました。小学校1年生から中学校3年生まで、1度は見たことのある本ではないでしょうか。ぜひ、楽しんで食べてください。

11月26日（木）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？

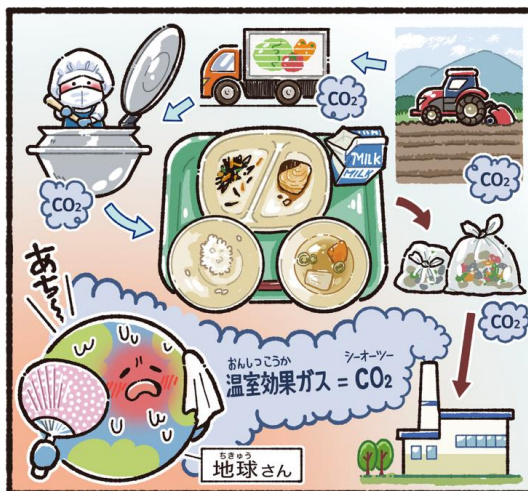
- ・お米のよさを生かして、白いごはんを食べます。
- ・主食・主菜・副菜・汁物がそろった「おぜんの形」のこんだてです。
- ・汁物は、新潟県産地場産物を使ったみそ汁です。



十日町市では、「さつまいも」と「ねぎ」に着目して、市内の栄養教諭が現地取材を行いました。その様子を動画にして、みなさんのところにお届けします。それを見て、実際に味わって、十日町や新潟県のよさを感じてもらえたらとってもうれしいです。



食べ残すと…



残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

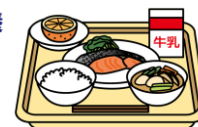
令和8年11月 水沢小学校 献立表（後半）

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 火	メ ニ ブ ック ①		ごはん			米	665 kcal
			プレーンオムレツ	たまご		砂糖	31.8 g
			もりのスパゲティ屋さんのきのこパスタ	あさり、ベーコン	エリンギ、まいたけ、玉ねぎ、えのき、にんにく	スパゲティ、油	21.1 g
18 水			トマトクリームスープ	いか、ウインナー、牛乳	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、セロリー、にんにく、トマト	じゃがいも、油、砂糖	2.2 g
			コシヒカリごはん			米	618 kcal
			とりにくのハーブパンこやし	鶏肉、チーズ		油、パン粉	32.3 g
19 木	メ ニ ブ ック ②		こまつなのごまマスタードサラダ	ハム	こまつな、もやし、にんじん、コーン	砂糖、ごま	20.6 g
			塩こうじジンジャーポトフ	ウインナー	しょうが、にんじん、かぶ、キャベツ、プロッコリー、エリンギ	油、じゃがいも	2.0 g
			ごはん			米	593 kcal
20 金	メ ニ ブ ック ③		ぶた肉とこうや豆腐のケチャップあえ	高野豆腐、豚肉、あおのり粉		片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま	23.5 g
			こんにゃくとあおなのからしあえ	油揚げ	こまつな、にんじん、もやし	つきごん、砂糖	20.7 g
			じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	玉ねぎ、ねぎ	じゃがいも	2.1 g
24 火			ごはん			米	643 kcal
			手づくりひじきふりかけ	ひじき、かつお節		ごま、砂糖、油	24.8 g
			かぼちゃパイ	豚肉	かぼちゃ、玉ねぎ	薄力粉、マーガリン、バター、油、砂糖	20.9 g
25 水			すきやきに	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	油、砂糖	1.8 g
			ごはん			米	654 kcal
			ルーローファンライスの具	豚肉、うずら卵	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、チンゲンツァイ	油、砂糖、片栗粉	27.7 g
26 木			やさいたつぱりビーフンスープ	サラダチキン、あさり	にんにく、しょうが、にんじん、もやし、万能ねぎ、キャベツ	ビーフン、油	19.2 g
			パイナップルケーキ		パイン缶	ホットケーキミックス、米粉、砂糖、油	1.9 g
			コシヒカリごはん			米	603 kcal
27 金			まめみそ	大豆、みそ		片栗粉、油、砂糖、ごま	22.4 g
			ゆうぜんあえ	ひじき、かまぼこ	こまつな、にんじん、もやし、きくの花	砂糖	18.1 g
			さといものそぼろに	豚肉、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、いんげん、こんにゃく	さといも、油、砂糖、片栗粉	2.2 g
28 土			コシヒカリごはん			米	659 kcal
			さけとべにはるかのねぎがらめ	サーモン	ねぎ	さつまいも、油、砂糖	25.3 g
			ゆかりドレッシングサラダ		キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん	油、砂糖	23.4 g
29 日			つまりポークと十日町やさいのあまざけとん汁	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、はくさい、なめこ、ねぎ		2.0 g
			ごはん			米	593 kcal
			とちおの油あげのキムチチーズ焼き	栃尾の油揚げ、チーズ		砂糖	25.7 g
30 月			はるさめサラダ	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	はるさめ、ごま、砂糖、油	21.7 g
			もやしとひき肉のスープ	豚肉	にんにく、もやし、にんじん、みずな	油	1.7 g
			ごはん			米	692 kcal
31 火			セルフジャンバラヤの具	豚肉、ハム、いか	にんじん、玉ねぎ、セロリー、青ピーマン、トマト	油	26.9 g
			秋のかおりシチュー	鶏肉、あさり、牛乳、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、パセリ	さつまいも、油	23.0 g
			りんごのコンポート		りんご	砂糖	2.0 g

給食から
学べる
和食文化

「ご飯・汁物・おかず」
を組み合わせた、栄養
バランスのよい食事



「いただきます」「ごち
うさま」のあいさつから
生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、
地域や日本に伝わる
食文化

