



今月の目標
感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物、いろいろな人たちによってつくられ、届けられています。さまざまな人の苦勞があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。また、今月は新潟県米飯給食・地場産給食推進月間でもあります。20日のキラッと新潟米☆地場もん献立の登場を楽しみにしていきましょう。



日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食」日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけではなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいだけだと思います。

和食の4つの特徴

1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重

2 健康的な食生活を支える栄養バランス

3 自然の美しさや季節の移ろいの表現

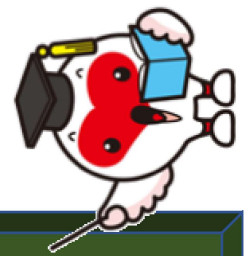
4 正月などの年中行事との密接な関わり



地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食料を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

11月20日(水)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、豚肉と酒かすに着目して、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動画にして、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発見してください。

曜日	月	火	水	木	金
曜日	月	火	水	木	金
日					1
月					2
火					3
水					4
木					5
金					6
土					7
日					8
月					9
火					10
水					11
木					12
金					13
土					14
日					15
月					16
火					17
水					18
木					19
金					20
土					21
日					22
月					23
火					24
水					25
木					26
金					27
土					28
日					29
月					30
火					31

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		ぎいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 加ゆみ 鉄
1金	ごはん					米		24.3 g
		豆腐,鶏肉,豚肉,卵		トマトピューレ	玉ねぎ,りんご	パン粉,砂糖	油	336 mg
					りんご	さつまいも,砂糖	バター	2.9 mg
		ベーコン		にんじん, ほうれん草	はくさい,だいこん			2.2 g
5火	大根のコンソメスープ					米		22.4 g
				にんじん,にら	はくさい,メンマ,ねぎ,しいたけ	砂糖	油	295 mg
					もやし,にんにく	砂糖	ごま,油	2.9 mg
						薄力粉,砂糖,粉糖	油	2.6 g
6水	コシヒカリごはん					米		19.5 g
						小麦粉		445 mg
		いか	あおのり	にんじん,こまつな	たくあん,キャベツ	はるさめ	油	7.3 mg
		ハム		にんじん, ほうれん草,にら	ねぎ,メンマ,キャベツ	小麦粉		2.7 g
7木	水餃子スープ					米		19.9 g
						米粉,砂糖	油,ごま	367 mg
				にんじん,みずな, にんにく	キャベツ,玉ねぎ		油,ごま	4.4 mg
				にんじん,しゅんぎく	はくさい,えのきたけ,ねぎ, しょうが,こんにゃく	もろ米		2.0 g
8金	さつまいもごはん					米,さつまいも		21.0 g
				こまつな	キャベツ,もやし,コーン	砂糖		343 mg
				にんじん,しゅんぎく	はくさい,えのきたけ,ねぎ, たけのこ,こんにゃく	砂糖	油	3.3 mg
						麩,グラニュー糖	バター	2.3 g
11月	豆乳ごまみそうどん			にんじん,にら	もやし,キャベツ,メンマ,きくらげ	うどん	油,ごま	18.6 g
							油	354 mg
						ホットケーキミックス （乳卵なし）, さつまいも,砂糖	バター	2.0 mg
			★牛乳					2.4 g
12火	マカロニサラダ					米		20.8 g
						砂糖	ごま,油	351 mg
				にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	マカロニ	油, ソレグ マネー	3.1 mg
				にんじん,みずな	はくさい,えのきたけ,ねぎ, はくさい,キムチ,こんにゃく			1.9 g
13水	キムチ鍋					米		20.8 g
				こねぎ	しょうが,にんにく		油	314 mg
						さつまいも,はちみつ	油	3.5 mg
				にんじん	だいこん,こんにゃく	岩船麩		1.4 g
14木	ひじきのごまサラダ					米		20.1 g
						パン粉,コーンフレーク	ソレグ マネー	355 mg
				にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま, オリーブ油	3.2 mg
					ねぎ	じゃがいも		2.4 g
15金	豆腐とわかめのみそ汁			カットわかめ		米		22.2 g
								456 mg
				ブレンゾグルト, チーズ				3.7 mg
				茎わかめ	キャベツ,きゅうり	はくさいも		1.7 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。

令和6年 11月 水沢小学校

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		ぎいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 加ゆみ 鉄
18月	鯖の甘辛焼き					米		27.6 g
				さば	にんにく,しょうが	はちみつ	油	288 mg
				豚肉	にんじん, 赤ピーマン, 青ピーマン	砂糖	油,ごま	3.2 mg
				豚肉,豆腐,卵	かぼちゃ,こまつな			1.8 g
19火	ごはん					米		21.3 g
				豚肉,みそ	にんにく	砂糖	油	329 mg
				卵	ほうれん草	砂糖	油	3.2 mg
				豚肉,みそ	万能ねぎ	さつまいも	ごま,油	2.0 g
20水	コシヒカリごはん					米		22.5 g
				豚肉,卵,油揚げ		パン粉		346 mg
					こまつな,にんじん		油	3.5 mg
				豆腐,豚肉,みそ	にんじん	さといも		1.8 g
21木	春雨サラダ			ハム		米		24.2 g
				豆腐,豚肉	にんじん	はるさめ,砂糖	ごま,油	357 mg
					ねぎ,にんにく,しょうが	砂糖	油	3.6 mg
					りんご			1.9 g
22金	油揚げのごま酢あえ					米		19.7 g
				あかうお	玉ねぎ	米粉,砂糖	油	349 mg
				油揚げ	はくさい	砂糖	ごま	3.3 mg
				豚肉,みそ,豆乳	えのきたけ,まいいたけ,ぶなしめじ, ごぼう,だいこん,ねぎ,こんにゃく	じゃがいも		2.0 g
25月	セルフジジャンバラヤ					米		17.5 g
				豚肉,ハム,いか	玉ねぎ,セロリー		油,バター	320 mg
					キャベツ,きゅうり,もやし	じゃがいも,はちみつ	油	4.1 mg
					りんご	ぶどうゼリー, なしゼリー		1.4 g
26火	中華卵焼き甘酢あんかけ					米		18.3 g
				卵,かにかまぼこ(かに無し)	玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	砂糖	油	307 mg
				焼き豚	もやし,玉ねぎ,きくらげ	ピーマン,砂糖	油	3.1 mg
				豚肉	にんにく,もやし		油	2.3 g
27水	ミートボールカレー					米		18.1 g
				FMうす味肉団子(ペスト) 6g	にんじん	じゃがいも	油	330 mg
					こまつな	砂糖	油	3.8 mg
								2.3 g
28木	サーモンの紅葉焼き			サーモン,みそ	にんじん,ペースト	米		21.9 g
					ほうれん草			275 mg
					にんじん	さといも,こんにゃく		2.4 mg
						米		19.8 g
29金	トマト鍋					砂糖	油	360 mg
				餃子,ねぎ,味噌,チーズ,焼き	しょうが,キャベツ,玉ねぎ, にんにく			3.0 mg
				豚肉,ウィンナー	にんじん,にら, トマト		油	2.3 g
					みかん			2.3 g