

令和7年



# 11月給食だより

十日町市立田沢小学校

全校児童配付

おうちのひとと  
いっしょによもう！

## 今月の目標

地産地消のよさを知ろう

## 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、里芋など、様々な作物が収穫時期を迎えてます。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭（にいなめさい）」という伝統的な宮中行事が行われます。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、たくさんの人の勤労によって支えられ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。

日本  
さま  
1月  
労感  
の勤



## お米を寄付していただきます

昨年に引き続き、重地・中里下山・清田山・田代で活動されている「釜川大地育みの会」の方々より、田沢小学校と中里中学校の給食に、中里産コシヒカリを寄付していただきました。

『中里の子どもたちに、中里で作ったコシヒカリを味わってもらいたい』という、会の皆さんの温かい想いを受け取り、感謝の気持ちをもって中里産のコシヒカリをいただきましょう！26日に贈呈式と交流給食を行い、26日から1週間を「中里産コシヒカリウィーク」としていただいたお米を給食で提供する予定です。



## 校内読書旬間 絵本と給食のコラボウィーク！

17日から21日の1週間、絵本に出てくる料理を再現して給食で提供します。お楽しみに！

17日(月)：11ぴきのねことへんなねこ  
19日(水)：おばけのてんぷら  
21日(金)：はらぺこあおむし

18日(火)：ひみつのカレーライス  
20日(木)：サラダでげんき

# 11月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	3 文化の日	4	5 いいいんごの日	6	7 立冬・なべの日
こんだて	11/8は「いい歯の日」 いい歯のために... ①よくかんで食べましょう! ②かみごたえのある食べ物を食べましょう! ③かみごたえをアップしましょう! ④飲み物や汁物の水分で流し込まないようにしましょう!	あきやさいのサラダ ぶたにくのマスター焼き ごはん キャベツのみそしる	じゃこキャベツ やきりんご ごはん にくだんごとまめのトマトに	チャプチエ さばのソース焼き コシヒカリごはん あきやさいのみそしる	キャラメルポテト スタミナなつとう ごはん ちゃんこなべ
エネルギー	680 キロカロリー	633 キロカロリー	680 キロカロリー	699 キロカロリー	
たんぱくしつ	23.4 グラム	23 グラム	25.2 グラム	24.4 グラム	
日	10 いい歯の日こんだて	11 鮭の日	12	13	14
こんだて	きりぼし だいこん サラダ  カレーうどん (ゆでうどん)	もやしの ちゅうかあえ  ごはん さけだんごじる	あつあげと ごまナムル  ごはん ちゅうかふう なめこスープ	しらすいり ごますあえ  ごはん みそワンタン スープ	だいこん サラダ  はるさめと わかめの スープ
エネルギー	670 キロカロリー	319 キロカロリー	646 キロカロリー	602 キロカロリー	601 キロカロリー
たんぱくしつ	27 グラム	26.4 グラム	23.7 グラム	24.7 グラム	22.8 グラム
日	17 絵本とコラボウィーク	18	19	20	21
こんだて	れんこん サラダ  ごはん 11ぴきのねこ たらとバセリの トマトスープ	ふくじんあえ バナナ ヨーグルト  ふみおくんのカレーライス (むきごはん)	ささみと きのこの ちゅうかあえ のりごま ふりかけ コシヒカリ ごはん とうふと わかめの おみおつけ	うさごちゃんの おいも てんぶら りっちゃんの げんきサラダ  ごはん おでん	あおむしくんの チョコレート ケーキ  さつまいものピラフ
エネルギー	648 キロカロリー	710 キロカロリー	602 キロカロリー	635 キロカロリー	706 キロカロリー
たんぱくしつ	18.3 グラム	22.4 グラム	21.5 グラム	27.8 グラム	22 グラム
日	24	25 へるっ塩メニュー	26 キラッ☆新潟米地場もん献立	27	28
11月のとおかまちメニューは 「キラッ☆新潟米 地場もん献立」		ゆかり ドレッシング サラダ  ほたほたきつねの あんかけどん (コシヒカリごはん)	うちまめいり ポテトサラダ  なかさとさん コシヒカリ ごはん くるまふの フライ ほっぽりソース ずいきの みそしる	こんさいの ごま Mayo あえ さけの ムニエル なかさとさん コシヒカリ ごはん マカロニ スープ	だいすと ひじきの サラダ  なかさとさん コシヒカリ ごはん ぶりたんぽ じる ぶたにくと さといもの いたために
おいしい新潟米に合う地場もん おかずが登場です。松代にある 「棚田ハウス」のお母さんたちか ら教えていただいたメニューです。 十日町で昔から食べられてきた 「打ち豆」「干しういき」と、高長醸 造場の「ほっぽろ漬け」を使いま した。		653 キロカロリー	659 キロカロリー	650 キロカロリー	610 キロカロリー
		26.2 グラム	23.7 グラム	24.9 グラム	25.4 グラム