

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

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しましょう

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います。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しましょう。

日本
さま
1月
労働
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けることになりました。

『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す！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 いいりんごの日	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ドやき 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	チャブチエ さばのソースやき コシヒカリごはん あきやさいのみそしる	キaramelポテト スタミナなっとう 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
たんぱく質		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 ギョギョッとほるまき カレーうどん(ゆでうどん)	もやしちゅうかあえ ごもくたまごやき ごはん さけだんごじる	こまつナムル あつあげとポテトのチリソース ごはん ちゅうかふうなめこスープ	しらすいりごまずあえ てづくりおからハンバーグ ごはん みそワタンスープ	だいこんサラダ とうふのちゅうかに ごはん 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
たんぱく質	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 キャベツいりメンチカツ ごはん 11ぴきのねこたらとパ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(おぎごはん)	ささみときこのちゅうかあえ うさぎちゃんのおいもてんぷら 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	いっちゃんのげんきサラダ ささかまのピザやき ごはん おでん	あおむしくんのチョコレートケーキ おまめとだいこんのポトフ 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
たんぱく質	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 キラッと☆新潟米地場もん献立	27	28
11月のとおかまちメニューは「キラッと☆新潟米地場もん献立」		ゆかりドレッシングサラダ ぼたぼ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 くるまふのフライほっぼろソース なかささん コシヒカリごはん ずいきのみそしる	こんさいのごまマヨあえ さけのムニエル なかささん コシヒカリごはん マカロニスー	だいずとひじきのサラダ ぶたにくとさといものいために なかささん コシヒカリごはん きりたんぼじる
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」「干しずいき」と、高長醸造場の「ほっぼろ漬け」を使いました。		653 キロカロリー 26.2 グラム	659 キロカロリー 23.7 グラム	650 キロカロリー 24.9 グラム	610 キロカロリー 25.4 グラム