

令和7年



12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

感謝して食べよう

中里産コシヒカリ ごちそうさまでした！

釜川大地育みの会の皆様と、会の呼びかけに賛同していただいた
たプラウ様、雪の魚沼様、白羽毛どりーむふあーむ様より、田沢
小学校と中里中学校の給食のために、約600Kgもの中里産コシヒカリ
の新米を寄付していただきました。

11/26に予定していた贈呈式・交流給食は、感染症の流行で延期
になってしましましたが、どうしても「キラッと新潟米☆地場も
ん献立」と一緒に食べてもらいたくて、予定通り中里産コシヒカリ
を提供しました。今年の「キラッと新潟米☆地場もん献立」は、
十日町で昔から食べられている「干しづいき」「打ち豆」をメイ
ンに、車麩やほっぽろ漬け、なめこ、里芋、豆腐、深雪の里
ファームの長ねぎなど、地元の食材をふんだんに使った献立でし
た。

1年生教室では、いつもは残ってしまうごはんが全く残らず、
ごはんのお釜が空っぽでした！これからも感謝していただきます。

打ち豆入り
ポテトサラダ

車麩のフライ
ほっぽろ漬けソース

中里産
新米コシヒカリ

ずいきのみそ汁



絵本のごちそう 味わいました！

11/17~21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した。最終日の「あおむし
くんのチョコレートケーキ」は特に大人気でした。11/20の給食より、「りっちゃんのげんきサラ
ダ」のレシピを紹介します。



材料（4人分）

- | | | | |
|-------|------|--------|------|
| ・キャベツ | 2枚 | ☆サラダ油 | 大さじ1 |
| ・きゅうり | 1/4本 | ☆酢 | 大さじ2 |
| ・にんじん | 2cm | ☆塩こしょう | 少々 |
| ・コーン | 大さじ2 | ☆砂糖 | 少々 |
| ・ハム | 1枚 | | |
| ・かつお節 | 2g | | |
| ・塩昆布 | 2g | | |

作り方

- ①キャベツは細い短冊切り、きゅうりは縦半分にして斜めスライス、にんじんは千切りにし、熱湯でさっとゆで、水を切る。
- ②ハムを細い短冊切りにする。
- ③ドレッシングを作る。☆の調味料を合せてよく混ぜる。
- ④すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。

12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	1	2	3	4	5					
こんだて	だいこんの コールスロー サラダ  ハヤシライス (なかさとさんコシヒカリ)	キャンディ チーズ (1~3年① 4~6年②)	ツナポテト サラダ  なかさとさん コシヒカリ ごはん	きょうざ (1~3年① 4~6年②)	チョレギ サラダ  きみたく ごはん (なかさとさん コシヒカリ)	いわしの かカリフライ  もずくの みそしる	パンサンスー  たまご スープ	パンサンスー  おさつチーズ サラダ	ちくわの いそべあげ (1~3年① 4~6年②)	
エネルギー	680 キロカロリー	632 キロカロリー	582 キロカロリー	608 キロカロリー	678 キロカロリー					
たんぱくしつ	22.7 グラム	22.5 グラム	20.9 グラム	24.8 グラム	24 グラム					
日	8	9	10	11	12 すすはらいこんだて					
こんだて	くきわかめの サラダ  ごまみそたんなんめん (ソフトめん)	なし	ごぼう サラダ  ごはん	オムレツ デミグラス ソース  さつまいも グラムチャウダー	カレーンこん きんぴら ヨーグルト  ごはん なめこじる	ささかまの パンごやき (1~3年① 4~6年②)	しょうゆ フレンチ  なかさとさん コシヒカリ ごはん	さばの みそに  さわにわん	しらたきの ツルツル いため  ごはん どさんこじる	れんこん つくね
エネルギー	668 キロカロリー	679 キロカロリー	639 キロカロリー	649 キロカロリー	639 キロカロリー					
たんぱくしつ	30.1 グラム	29.4 グラム	26.3 グラム	24.9 グラム	25.5 グラム					
日	15	16	17	18	19 とおかまちメニュー					
こんだて	はなやさいの レモンしおこうじ サラダ  ごはん かぼちゃの ポタージュ	ほうれんそうの やきカレー  ごはん	わふう のりのり サラダ  ごはん のっべ	いかの マヨソース  ごはん とんじる	キャベツの こんぶあえ  ごはん とんじる	あつあげの ごまだれがけ  ごはん にくじやか	りんご  バター ライス  ミートボール スープ	ポーク ビーンズ  ごはん	きものまち いろどりあえ  なかさとさん コシヒカリ ごはん	ネージュ コロッケ  おいわい すまじる
エネルギー	633 キロカロリー	697 キロカロリー	576 キロカロリー	601 キロカロリー	658 キロカロリー					
たんぱくしつ	22.1 グラム	25.8 グラム	22.4 グラム	23 グラム	21.8 グラム					
日	22 冬至(とうじ)こんだて	23 クリスマスこんだて	24 へるっ塩メニュー	12月のとおかまちメニューは 「新市誕生20周年」						
こんだて	れんこん サラダ  ごはん とりにくと かぼちゃの カレーふうみ  ごまつなと たまごの みそしる	もみのき サラダ  クリスマスデザート タロワッサン  ミネストローネ	やきコーン フレーク チキン  なかさとさん コシヒカリ ごはん	ツナおかか あえ  なかさとさん コシヒカリ ごはん	ごまごま みそだいす  にくじやか	12月のとおかまちメニューは 「新市誕生20周年」				
エネルギー	683 キロカロリー	690 キロカロリー	690 キロカロリー	690 キロカロリー	690 キロカロリー					
たんぱくしつ	25.4 グラム	27.7 グラム	27.9 グラム							

12月のとおかまちメニューは
「新市誕生20周年」



十日町市は、平成17年4月1日に旧十日町市、川西町、中里村、松代町、松之山町の5市町村が合併して誕生し、今年で20歳になりました。

これを記念して、十日町市のキャラクター「ネージュ」のコロッケや記念デザインの海苔、おめでたい汁物、着物のように鮮やかな和え物のメニューを考えました。もちろん、ごはんは中里産コシヒカリです。お楽しみに！