

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プラウ様、雪の魚沼様、白羽毛どりーむふぁーむ様より、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いましたが、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「干しずいき」「打ち豆」をメインに、車麴やほっぼろ漬け、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。



## 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。



### りっちゃんのげんきサラダ

#### 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。☆の調味料を合わせてよく混ぜる。
- 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	大雪(たいせつ) こんだて	
こんだて	だいごんの コーンロー サラダ  キャンディ チーズ (1~3年① 4~6年②)  ハヤシライス (なかさとさんコシヒカリ)		ツナポテト サラダ  ぎょうざ (1~3年① 4~6年②) なかさとさん コシヒカリ ごはん だいごんと あつあげの オムスターソースに		チヨレギ サラダ  キムたく ごはん (なかさとさん コシヒカリ) もずくの みそじる 		パンサンスー たまご スープ  ガバオライス (ごはん) 		おさつチーズ サラダ  ごはん ちくわの いそべあげ (1~3年① 4~6年②) きのこの みぞれじる 		
	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  なし ごまみそたんたんめん (ソフトめん) 		ごぼう サラダ  オムレツ デミグラス ソース ごはん さつまいも クリームチーズ		カレーこん きんぴら ヨーグルト ごはん  ささかまの パンこやき (1~3年① 4~6年②) なめこじる 		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  れんこん つくね どさんこじる 		
	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 いしおこうじ サラダ  ごはん ほうれんそうの やきカレー かぼちゃの ポタージュ 		わふう のりのり サラダ  ごはん いかの マヨソース のっぺ 		キャベツの こんぶあえ あつあげの ごまだれがけ ごはん  とんじる 		りんご ポーク ビーンズ  バター ライス ミートボール スープ 		きものまの いりどりあえ しんしんたんじょう20しゅうねん きねんあじつけのり なかさとさん コシヒカリ ごはん  ネーजू コロケ おいおい すましじる 		
	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 みそじる 		もみのき サラダ クリスマスデザート タロワッサン  やきコーン フレーク チキン ミネスト ローネ 		ツナおかか あえ ごまごま みそだいず なかさとさん コシヒカリ ごはん  にくじやが 		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जू」のコロ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！				
	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				
	たんぱくしつ	25.4	グラム	27.7	グラム	27.9	グラム				