



11月給食だより

今月の目標

好き嫌いについて考えよう



秋も深まってきて、寒い日も増えてきましたね。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょう。

また、11月から新米も登場します。自然の恵に感謝していただきましょう。

好き嫌いについて考えよう！



子どものうちは苦手な味があってもあたり前！？

みなさんの味を感じる力は、成長している途中です。子どものうちは、苦さやすっぱさに敏感で、苦手だなと感じる人も多いのだそうです。だから、苦手な味があるのは仕方ないことなのです。

苦手な食べものは食べなくてよい？？

では、苦手なものは食べなくてもよいのかというと、そういうわけではありません。好き嫌いをすると、必要な栄養素がとれなくなってしまいます。何より、みなさんの味を感じる力は成長している途中なので、今のうちにいろいろな味を知ってほしいのです。そして、苦手なものも食べ続けていけば、いつか食べられるようになって、苦手手・・・が、好き！に変わることもあるのです😊

好き嫌いを減らすためにできること！！



①楽しく食べる

家族や友達と一緒に、楽しい雰囲気ですと、料理がもっとおいしくなりますよ！

②料理を楽しむ

おうちの人と料理を楽しむのも大切なことです。夏休みには、たくさんの人が「家族で楽しむ料理の日」に取り組んでくれました。おうちの人と楽しく料理ができたようですね。どれもおいしそうでした！



③食材と親しむ

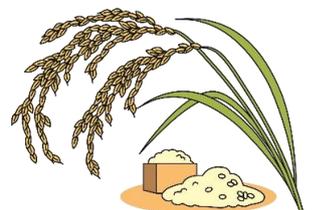
自分たちで食べものを育てて、収穫して、食べるというのは、食材と親しむために大切な体験です。食べものを育てる大変さ、でも、収穫できた時のうれしさ、それが食べものを好きになることにもつながります。学校でも、夏野菜やさつまいも、お米など、いろいろな食べものを育てる体験をしましたね。その時に感じた気持ちを大切にしたいと思えます。



お米を寄付していただきます！

「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ほしい」
重地・中里下山・清田山・田代で活動されている金川大地育みの会の方たちの思いです。
そんな思いから、田沢小学校と中里中学校にお米を寄付して下さることになりました。
ありがたく給食で使わせていただきます。

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！



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
1日	1 (金)	5	6	7	8
こんだて	れんこん サラダ ほうれんそうとポテトのグラタン ごはん ミトボールのトマトに	じゃこキャベツ がんもどきのそばろに ごはん いもたき	だいこん サラダ さばのトマトみそソース コシヒカリごはん シエルマカロニスープ	ひじき なつとう ごもく たまごやき ごはん あきやさいのみそしる	フルーツ もやしのおやき あんぱん ちゅうかあえ はくさいたっぷりちゅうかライス (むぎごはん)
エネルギー	634 キロカロリー	643 キロカロリー	727 キロカロリー	684 キロカロリー	637 キロカロリー
たんぱく質	24.4 グラム	25.5 グラム	24.2 グラム	30.2 グラム	21.0 グラム
11日	12	13	14	15	
こんだて	スイートポテトパイ なめたけ サラダ カレーうどん	しらすいり こまぎす ごはんと豆腐わかめのみそしる	ちくぜんに ぶたにくのみそマスタードやき 中里産 コシヒカリごはん キャベツのみそしる	こまつナムル あつあげとポテトのチリソース 中里産 コシヒカリごはん ちゅうかふうなめこスープ	あきやさいのサラダ さばのローンフレイクやき 中里産 コシヒカリごはん だいこんのコンソメスープ
エネルギー	643 キロカロリー	602 キロカロリー	679 キロカロリー	641 キロカロリー	678 キロカロリー
たんぱく質	21.8 グラム	24.6 グラム	28.7 グラム	24.2 グラム	26.2 グラム
18日	19	20	21	22	
こんだて	はくさいのこまぎす とりにくのからあげ 中里産 コシヒカリごはん さといものみそしる	ささみときこのちゅうかあえ とうふのちゅうかに 中里産 コシヒカリごはん はるさめとわかめスープ	しょうゆのみナムル つまりポークのきつねハンバーグ 中里産 コシヒカリごはん とおかまちだいこのみそしる	ほくあまスパイシーポテト スタミナなつとう 中里産 コシヒカリごはん だいこんのあつかおでん	チャプチェ さばのピリッとソース ごはん みそワタシスープ
エネルギー	615 キロカロリー	606 キロカロリー	654 キロカロリー	729 キロカロリー	666 キロカロリー
たんぱく質	24.6 グラム	26.0 グラム	27.6 グラム	25.5 グラム	25.0 グラム
25日	26	27	28	29	
こんだて	☆ぐりとぐらのカステラふうケーキ ようふうにこみ さつまいものピラフ	だいずとひじきのこまぎす ☆14ひきのかぼちゃカップコロッケ ごはん はくさいととりにくのクリーム	☆りつちゃんのサラダ ぶたにくとさといものいために ごはん きりたんぼじる	こんさいのみそマヨあえ あかうおのムニエル ごはん ☆トマトとじゃがいものスープ	カクテルゼリーポンチ ぶくじんあえ ☆ひみつのカレーライス (むぎごはん)
エネルギー	621 キロカロリー	672 キロカロリー	629 キロカロリー	677 キロカロリー	706 キロカロリー
たんぱく質	22.1 グラム	23.5 グラム	26.1 グラム	25.9 グラム	21.3 グラム
こんだて	<p>えほん 絵本とコラボ！！</p> <p>25日から29日の1週間、絵本に出てくる料理が給食に登場します！どんなお話の絵本なのかな？ どんな料理が登場するのかな？お楽しみに☆</p> <p>25日…ぐりとぐら 26日…14ひきのかぼちゃ 27日…サラダでげんき 28日…ぎょうれつのできるすうばやさん 29日…ひみつのカレーライス</p>				
エネルギー					
たんぱく質					

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)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆM 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
1 金	ごはん					米		17.5 g
	ほうれん草とポテトのグラタン	ツナ	牛乳,チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも,薄力粉	バター	371 mg
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油,ごま	7.1 mg
	ミートボールのトマト煮	いんげん豆,エジプト豆,あさり, 鶏肉,豚肉		にんじん,ブロッコリー, トマト	玉ねぎ,ぶなしめじ,セロリー	砂糖	油	2.2 g
5 火	ごはん					米		22.3 g
	がんもどきのそぼろ煮	がんもどき,鶏肉		いんげん		砂糖,でんぶん	油	303 mg
	じゃこキャベツ		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油,ごま	2.1 mg
	いもたき	油揚げ,さつま揚げ,鶏肉		にんじん	だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ	さといも,つきこん,砂糖		2.0 g
6 水	コシヒカリごはん					米		30.9 g
	さばのトマトみそソース	さば,みそ		トマト		でんぶん,砂糖	油	272 mg
	大根サラダ	ツナ			だいこん,きゅうり,とうもろこし		マヨネーズ	4.1 mg
	シェルマカロニスープ	ベーコン,あさり		にんじん,こまつな	玉ねぎ,ぶなしめじ	シェルマカロニ,じゃがいも		1.9 g
7 木	ごはん					米		22.6 g
	五目玉子焼き	たまご,鶏肉		にんじん,青ピーマン	干し椎茸,玉ねぎ	砂糖	油	361 mg
	ひじき納豆	納豆,油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油,ごま	3.4 mg
	秋野菜のみそ汁	豚肉,豆腐,みそ		にんじん	ごぼう,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ	さつまいも,つきこん		2.0 g
8 金	麦ごはん					米,押し麦		16.7 g
	白菜たっぷり中華ライスの具	豚肉,えび,いか,あさり,かまぼこ		にんじん,チンゲン菜	はくさい,メンマ,ねぎ,干し椎茸	緑豆(はるさめ),砂糖,でんぶん	油	380 mg
	もやし中華あえ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	砂糖	油,ごま	4.1 mg
	フルーツ杏仁豆腐				みかん,もも,りんご	杏仁風カットデザート,砂糖		2.0 g
11 月	うどん					うどん		20.7 g
	カレーうどん汁	鶏肉,なると,油揚げ		にんじん,こまつな	玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,メンマ	でんぶん		311 mg
	なめたけサラダ	かつお節		ほうれんそう	はくさい,なめたけ,とうもろこし	砂糖	油	1.4 mg
	スイートポテトパイ	たまご	生クリーム			さつまいも,砂糖,小麦粉	バター	2.2 g
12 火	ごはん					米		18.7 g
	手作りおからハンバーグ	鶏肉,豚肉,おから,たまご	牛乳		玉ねぎ,ぶなしめじ,エリンギ	砂糖	油	350 mg
	しらす入りごま酢あえ		しらす	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	ごま	1.7 mg
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		だいこん,ねぎ	じゃがいも		2.6 g
13 水	中里産コシヒカリごはん					米		25.7 g
	豚肉のみそマスタード焼き	豚肉,みそ					マヨネーズ	333 mg
	筑前煮	鶏肉		にんじん,いんげん	れんこん,ごぼう,干し椎茸	さといも,板こんにやく,砂糖	油	2.3 mg
	キャベツのみそ汁	生揚げ,みそ		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,えのきたけ			2.0 g
14 木	中里産コシヒカリごはん					米		21.3 g
	厚揚げとポテトのチリソース	生揚げ,大豆				でんぶん,じゃがいも	油	385 mg
	小松ナムル	ハム		にんじん,こまつな	もやし	砂糖	油,ごま	2.7 mg
	中華風なめこスープ	鶏肉,かに風味かまぼこ,たまご		にんじん,チンゲン菜	たけのこ,なめこ,ねぎ	でんぶん	油	2.1 g
15 金	中里産コシヒカリごはん					米		25.6 g
	さけのコーンフレーク焼き	さけ	粉チーズ			パン粉,コーンフレーク	マヨネーズ	342 mg
	秋野菜のサラダ		チーズ	かぼちゃ,にんじん,ブ ロッコリー	れんこん,ぶなしめじ	さつまいも,砂糖	マヨネーズ,油, ごま	1.3 mg
	大根のコンソメスープ	ベーコン		にんじん,ほうれんそう	はくさい,だいこん			2.1 g
18 月	中里産コシヒカリごはん					米		19.2 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉,たまご				米粉,でんぶん	油	348 mg
	白菜のごまあえ			こまつな,にんじん	はくさい,とうもろこし	砂糖	ごま	2.2 mg
	里いものみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん	だいこん,えのきたけ,ねぎ	さといも,つきこん		1.8 g

令和6年 11月 十日町市立田沢小学校

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 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
19 火	中里産コシヒカリごはん					米		16.4 g
	豆腐の中華煮	豆腐,豚肉		にんじん,チンゲン菜	ねぎ,たけのこ,きくらげ	でんぷん	油	347 mg
	ささみときのこの中華あえ	ささみ			きゅうり,ぶなしめじ,えのきたけ,キャベツ	砂糖	油,ごま	4.6 mg
	春雨とわかめのスープ	あさり	わかめ	にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ	緑豆はるさめ		2.1 g
	りんご				りんご			
20 水	中里産コシヒカリごはん					米		21.3 g
	妻有ポークのきつねハンバーグ	豚肉,鶏肉,たまご,油揚げ	牛乳		玉ねぎ	パン粉,でんぷん	油	336 mg
	しょうゆの実ナムル			ごまつな,にんじん	もやし,きゅうり		油	2.7 mg
	十日町大地のみそ汁	豆腐,豚肉,みそ		にんじん	だいこん,えのきたけ,なめこ,エリンギ,ねぎ	さといも		1.8 g
21 木	コシヒカリごはん					米		21.7 g
	スタミナ納豆	豚肉,挽きわり納豆	きざみのり	チンゲン菜			油	321 mg
	ほく甘スパイシーポテト					さつまいも,はちみつ	油	2.8 mg
	大根のあったか塩おでん	うずら卵,竹輪	昆布	にんじん	だいこん	新発田麩,板こんにゃく		1.6 g
22 金	ごはん					米		24.0 g
	さばのピリッとソース	さば			ねぎ	砂糖,でんぷん	油	277 mg
	チャブチエ	豚肉		にんじん,にら	ぶなしめじ,玉ねぎ,ごぼう	緑豆はるさめ,砂糖	油,ごま	1.7 mg
	みそワタンスープ	豚肉,みそ		にんじん	キャベツ,もやし,ねぎ,きくらげ,メンマ	ワタん	油	2.0 g
25 月	さつまいものピラフ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,グリーンピース	米,さつまいも	バター,油	17.4 g
	洋風煮込み	豚肉		にんじん	だいこん,キャベツ,玉ねぎ,とうもろこし,いんげん豆,エジプト豆	板こんにゃく		315 mg
	ぐりとぐらのカステラ風ケーキ	たまご	牛乳			砂糖,はちみつ	バター	2.4 mg
								2.4 g
26 火	ごはん					米		20.7 g
	14ひきのかぼちゃカップコロッケ	豚肉	生クリーム,牛乳,粉チーズ	かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉	バター	396 mg
	大豆とひじきのごまサラダ	大豆	ひじき	にんじん	れんこん,玉ねぎ,きゅうり	砂糖	ごま,油	1.6 mg
	白菜と鶏肉のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	はくさい,玉ねぎ,とうもろこし	じゃがいも	バター	2.3 g
27 水	ごはん					米		16.6 g
	豚肉と里芋の炒め煮	豚肉		にんじん	干し椎茸	さといも,つきこん,砂糖	油	312 mg
	りっちゃんのだら	ハム,かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油	2.0 mg
	きりたんぼ汁	鶏肉,豆腐		にんじん,みずな	ごぼう,まいたけ,ねぎ	きりたんぼ,糸こんにゃく		2.5 g
28 木	コシヒカリごはん					米		21.5 g
	赤魚のムニエル	赤魚				薄力粉	バター	285 mg
	根菜のみそマヨあえ	みそ		にんじん	れんこん,ごぼう,キャベツ,とうもろこし		マヨネーズ	1.7 mg
	トマトとじゃがいものスープ	いんげん豆,エジプト豆,鶏肉		にんじん,トマト	玉ねぎ	じゃがいも,砂糖	油	2.1 g
29 金	麦ごはん					米,押し麦		18.2 g
	ひみつのカレー	豚肉,黒豆,大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	じゃがいも	油	299 mg
	福神あえ			にんじん	だいこん,なす,にんじん,れんこん,砂糖,キャベツ,きゅうり		ごま	2.0 mg
	カクテルゼリーポンチ				みかん,もも,りんご,バナナ	砂糖		2.3 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。