

水沢
学校給食
センター

11月の給食目標

感謝して食べよう



日が暮れるのが早くなり、寒さが増してきました。急に寒くなると、身体が追いつかず、体調をくずしがちです。気温に合わせて、自分で脱ぎ着できるようにしておきましょう。今月は新潟県米飯給食・地場産給食推進月間です。21日にはキラッと新潟米☆地場もん献立を実施します。自分が食べているものが、どこで、どんな風に作られているのかを知り、地元のよさをたくさん学びましょう。

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消とは、地域で生産された食べ物を、その地域で消費する取組です。学校給食では地域でとれた「地場産物」を使うことで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？



新鮮な旬の味覚を
味わうことができる



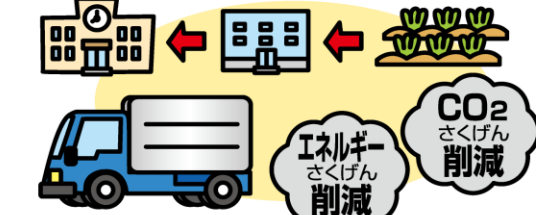
作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる



地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる



運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい



SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

11月21日（金）の給食に注目！キラッと新潟米☆地場もん献立です

【キラッと新潟米☆地場もん献立】とは？

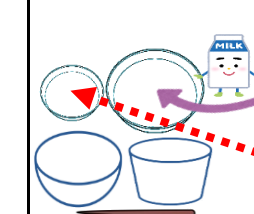
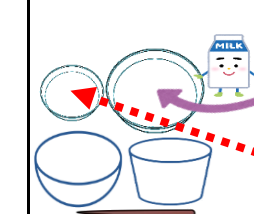
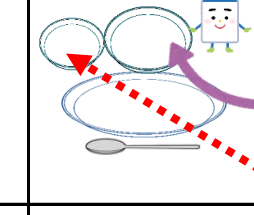
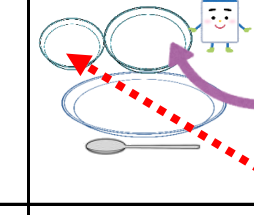
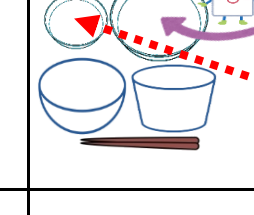
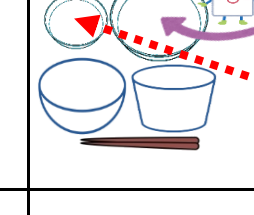
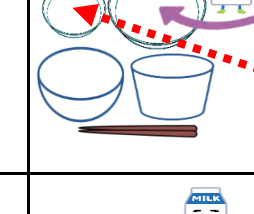
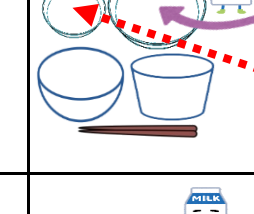
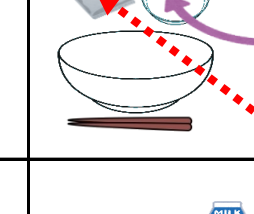
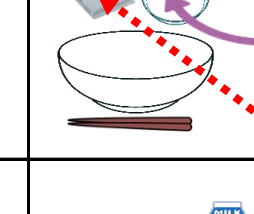
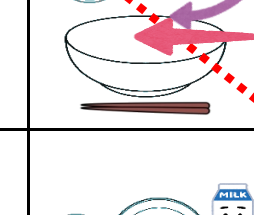
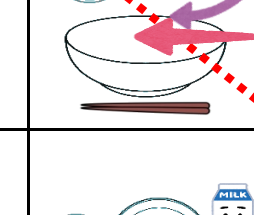
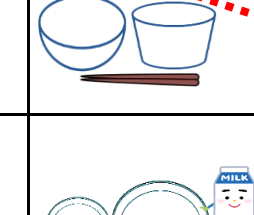
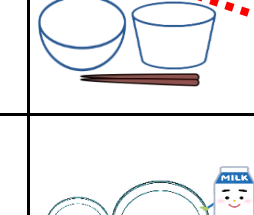
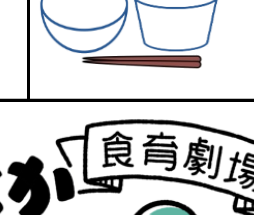
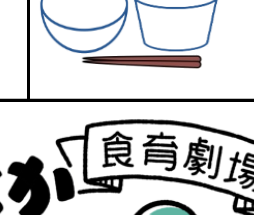
- ・お米のよさを生かして、白いごはんを食べます。
- ・主食・主菜・副菜・汁物がそろった「おぜんのか」のこんだてです。
- ・汁物は、新潟県産地場産物を使ったみそ汁です。

十日町市では、「ずいき」と「うち豆」に着目して市内の栄養教諭が現地取材を行いました。その様子をおたよりや、データにして、みなさんのところにお届けします。それを見て、実際に味わって、十日町や新潟県のよさをたくさん味わってください。



令和7年11月 水沢中学校 献立表（前半）

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火			ごはん			米	831 kcal
			いかのマヨソースがらめ	いか		薄力粉、油、ノンエッグマヨネーズ、砂糖	30.3 g
			青菜とじゃこを食べチャイナ	ちりめんじゃこ	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	油、ごま	28.4 g
5 水			鶏団子と春雨のスープ	鶏肉	チンゲンツァイ、もやし、にんじん、ねぎ、さくらげ、玉ねぎ、にんじん	はるさめ、油、パン粉	2.8 g
			コシヒカリごはん			米	768 kcal
			白菜たっぷり中華丼の具	豚肉、うずら卵、かまぼこ	はくさい、にんじん、メンマ、ねぎ、にら、しいたけ	油、砂糖、油	24.3 g
6 木			本当にもやしだけのナムル		もやし、にんにく	ごま、砂糖、油	21.8 g
			秋のヨーグルトあえ	ヨーグルト、練乳	りんご缶	ぶどうゼリー、梨ゼリー	2.8 g
			ごはん			米	812 kcal
7 金			手作りおからハンバーグ 和風おろしソース	鶏肉、豚肉、おから、たまご、牛乳	だいこん	砂糖	27.3 g
			さつまいもとりんごの重ね煮		りんご	さつまいも、砂糖、バター	22.0 g
			野菜たっぷり塩スープ	豚肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、ごぼう、こまつな、ねぎ、こんにゃく	じゃがいも	2.1 g
10 月			ごはん			米	826 kcal
			ぶりカツジャン醬ソース		ねぎ	砂糖	35.4 g
			青菜の納豆あえ	納豆、のり	こまつな、にんじん、キャベツ、きゅうり	砂糖	22.3 g
11 火			豚汁	豚肉、豆腐、みそ	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	じゃがいも	2.8 g
			ゆでうどん			うどん	850 kcal
			かきたま汁	鶏肉、たまご	なめこ、しめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、ほうれんそう		29.7 g
12 水			こまつなごまこうじあえ		こまつな、キャベツ、にんじん	ごま	19.9 g
			乾パン			ごま、砂糖、薄力粉	2.9 g
			ごはん			米	837 kcal
13 木			里芋と高野豆腐の肉みそがらめ	高野豆腐、豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、にら、しょうが、にんにく	さといも、油、砂糖	24.5 g
			たくあんカレマヨサラダ	ハム	たくあん、キャベツ、にんじん、こまつな	はるさめ、ノンエッグマヨネーズ	27.2 g
			切り干し大根のみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	切干しだいこん、にんじん	じゃがいも	2.7 g
14 金			コシヒカリごはん			米	751 kcal
			十日町きのこのあんかけきつね丼（油揚げ）	豆腐、豚肉、油揚げ	はくさい、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ、まいたけ、しめじ、えのき、こんにゃく	油、砂糖	30.3 g
			十日町きのこのあんかけきつね丼（あん）		キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん	油、砂糖	23.0 g
15 土			ゆかりドレッシングサラダ				2.1 g
			ごはん			米	824 kcal
			いわしの蒲焼き	いわし		米粉、油、砂糖、ごま	31.7 g
16 日			すきこんぶ煮	こんぶ、うち豆、さつま揚げ	にんじん	つきこん、砂糖、油	25.4 g
			豆乳酒かす汁	豚肉、豆腐、みそ、豆乳	だいこん、れんこん、はくさい、にんじん、えのき	さつまいも	2.7 g
			さつまいもごはん			米、さつまいも	800 kcal
17 月			ツナとひじきの卵焼き	たまご、ひじき、大豆、ツナ	玉ねぎ、しいたけ	油、砂糖	33.3 g
			かかマヨサラダ	かつお節	こまつな、キャベツ、はくさい、コーン	ノンエッグマヨネーズ	26.3 g
			すきやき煮	豚肉、焼き豆腐	はくさい、にんじん、えのき、しいたけ、ねぎ、しゅんぎく、こんにゃく	砂糖	2.9 g



おいしさのヒミツ



水沢学校給食センターでは
みんなに人気の沢煮汁の
だしになるよ～！



