水沢 学校給食 センター

## 尺 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。

## 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、身体が違いつかず、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湾の良さを知ろう。

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、環境問題や資料自給率といった課題について曽を向ける機会にしたいと考えています。

#### 













## \*11月21日(金)の給食に注首!キラッと新潟米☆地場もん献立です米

【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、首いごはんを食べます。
- ・主食・主菜・副菜・汁物がそろった「おぜんの形」 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。

E CONTROL OF THE PROPERTY OF T

十日町市では、「ずいき」と「うち壺」に 著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。それらを見て、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。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火			ごはん			*	831 kcal
			いかのマヨソースがらめ	いか		薄カ粉,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	<b>油,ごま</b>	28.4 g
			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,きくらげ,玉ねぎ,にんじん	はるさめ,油,パン粉	2.8 g
5 水			コシヒカリごはん			*	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
			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
6			ごはん			*	812 kcal
			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
木			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
7			ごはん			*	826 kcal
			ぶりカツジャン醤ソース		ねぎ	砂糖	35.4 g
金			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
			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
10月		T.T.	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
			こまつなのごまこうじあえ		こまつな,キャベツ,にんじん	ごま	19.9 g
		<b>*</b>	乾パン			ごま,砂糖,薄力粉	2.9 g
火		MILK	ごはん			*	837 kcal
			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
	メヘ	あんの上に油揚げ	コシヒカリごはん			*	751 kcal
I 2 水	ニる		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
	ュっ		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
	塩		ゆかりドレッシングサラダ				2.1 g
13			ごはん			*	824 kcal
			いわしの蒲焼き	いわし		米粉,油,砂糖,ごま	31.7 g
			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
14金		MILE	さつまいもごはん			米,さつまいも	800 kcal
			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~!









## 実りの形食べ物を大切にいただきましょう



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、里いもなど、さまざま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行われ、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な行事が行われます。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が働いてくれているから成り立っていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## ○11/17~ スックメニューが登場します!○

10月~11月にかけて、読書前間の取組を行っている学校が多いと思います。給食でも、これにちなみ、ブックメニューを取り入れました。小学1年生から中学3年生まで、1度は見たことのある本が多いのではないでしょうか。楽しんで食べてもらえたらうれしいです。



### 17日(月)

おいしそうな しろくま

☆ブックメニュー☆



### 18日(火)

ぐりとぐらの おおそうじ

☆ブックメニュー☆

にんじんクッキー

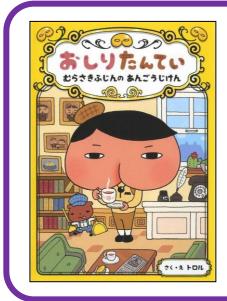


### 19日(水)

たすけてよ ピザパイくん

☆ブックメニュー☆

ピザパイ風



### 20日(木)

おしり たんてい

☆ブックメニュー☆

おしり たんていの スイートポテト

### 令和7年11月 水沢中学校 献立表 (後半)

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	ェネルキ <sup>*</sup> たんぱ <sup>・</sup> 脂質 食塩相
	メニック		ごはん			*	806 k
17			肉汁じゅわっとおかず肉まん	豚肉,みそ	キャベツ,にら,にんにく	薄力粉,砂糖,油	27.6 g
月			かぼちゃとさつまいものサラダ	チーズ	西洋かぼちゃ,きゅうり,にんじん	さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	22.4 g
			なめこ汁	豆腐,みそ	なめこ,だいこん,ほうれんそう,ねぎ		2.8 9
	メニュリ コック ②		ごはん			*	824
18			ミートボールカレー	鶏肉,豚肉,牛乳	にんじん,玉ねぎ,しめじ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	じゃがいも,油,米粉	22.2
火			グリーンサラダ	かまぼこ	ブロッコリー,キャベツ,きゅうり	油,砂糖	23.7
			にんじんクッキー		にんじんペースト	薄力粉,砂糖,油	2.6
	メニュー③ メニュー④		ごはん			*	839
19			ピザパイ風	ウィンナー,チーズ	青ピーマン,エリンギ,玉ねぎ,にんじん	パイシート,砂糖,油	23.4
水			ひじきのぴりっとサラダ	ひじき,ツナ	きゅうり,にんじん,キャベツ	油,砂糖	27.1
			豆乳クリームスープ	ベーコン,豆乳	玉ねぎ,にんじん,しめじ,コーン	じゃがいも,油,米粉	2.8
			ごはん			*	839
0			麻婆春雨ライスの具	豚肉,焼き豚,みそ	キャベツ,チンゲンツァイ,にんじん,しょうが	緑豆はるさめ、油、砂糖	26.6
木			豆乳キムチスープ	鶏肉,みそ,豆乳	もやし,はくさいキムチ,にんじん,えのき,こまつな,ねぎ	油,ねりごま	21.1
			おしりたんていのスイートポテト	生クリーム,たまご		さつまいも,薄力粉, 砂糖,バター	2.9
	米☆地場もん が出場もん		コシヒカリごはん			米	889
1			<b>数のフライホッポロ漬けソース</b>			銭麩,薄力粉,油,パン粉,油,砂糖	27.4
·· 金			うち豆入りポテトサラダ	うち豆	にんじん,きゅうり	じゃがいも,砂糖 ノンエッグマヨネーズ	27.2
			さといもとずいきのみそ汁	豚肉,豆腐,みそ	ずいき,にんじん,なめこ,こまつな	さといも,油	2.6
			ごはん				753
5			ビビンバの具(肉みそ)	豚肉,みそ	にんじん,にんにく	 油,砂糖	29.8
K			ビビンバの具 (ナムル)	たまご	もやし,切干しだいこん,ほうれんそう	砂糖,油,ごま	24.6
			韓国風みそ汁	 	だいこん,にんじん,ねぎ,にら	油,ごま,油	2.1
			コシヒカリごはん				840
26			豆みそ	大豆,みそ		 油,砂糖,ごま	29.1
K			こんにゃくと青菜のからしあえ	油揚げ	こまつな,にんじん,もやし,こんにゃく	砂糖	22.2
			肉じゃが	豚肉	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにゃく	じゃがいも,砂糖,油	2.6
			ごはん			*	741
7		鶏肉のコーンフレーク焼き	 鶏肉,チーズ		ノンエッグマヨネーズ,	31.3	
k		白菜ナムル	114	はくさい,こまつな,にんじん	パン粉,コーンフレーク 油	19.9	
			じゃがいものみそ汁	わかめ,みそ	玉ねぎ,ねぎ	じゃがいも	2.8
			ごはん		- · · · - · · · -	*	852
Ç		MILK T:	大学芋			さつまいも,油,砂糖,	27.1
8 全		きりざい	納豆	のざわな,たくあん,にんじん	水あめ,ごま	23.1	
<u> 114</u>			みそおでん	がんもどき,うずら卵,ちくわ,こんぶ,		さといも,砂糖	-
			かてのしん	みそ	たいこん、こんしん、こんしゃく	こといも,炒糖	3.1

## 調味料の「さしすせそ」を知ろう!

料理に味をつけるものを調味 料といいますが、「さしすせそ」 は、5つの基本的な調味料を覚 えやすくした言葉です。 さ=砂糖(さとう)

し=塩 (しお)

す=酢(す)

せ=しょうゆ(古い呼び方でせうゆ」

そ=みそ



これは、昔から、煮物などに味つけをする時の順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味が飛びやすい酢は後から入れる。香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。