11月 給食だより



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



朝晩の気温が低くなってきました。急に寒くなると体調を崩しやすくなります。気温に合わせて自分で着るものを調整できるようにしておくとよいですね。さて、今月は新潟県米飯給食・地場産給食推進月間です。26日にはキラッと新潟米☆地場もん献立が登場します。地域のおいしい食材について学びを深める日にしましょう。また、読書旬間にちなんだブックメニューも登場するので食の面からも読書の秋を楽しみましょう。

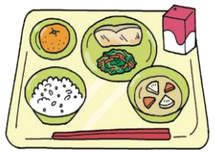
地産地消ってなあに？



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地場産物を使った学校給食

地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者さんによって生産された新鮮な食べ物を積極的に使うようにしています。献立の中から探してみましょう。



食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走様」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

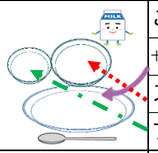
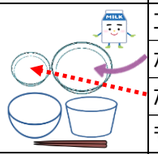
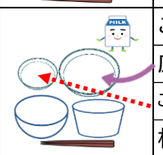
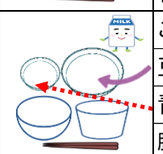
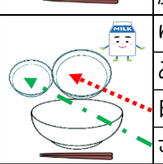
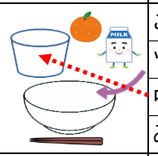
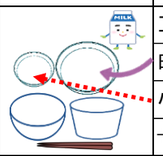
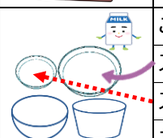
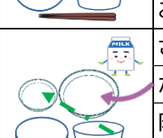
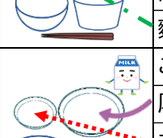
循環型社会への第一歩
3Rの取り組み

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
		
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

令和8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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ヘルシーメニュー塩		ごはん			米	774 kcal
			十日町きのこと豆腐のあんかけライスの具	豆腐,豚肉	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,片栗粉	26.3 g
			スタミナキャベツサラダ		キャベツ,にんじん,玉ねぎ,みずな,にんにく	油,ごま	19.7 g
			フルーツ杏仁豆腐	牛乳	みかん缶,黄桃缶,りんご缶,レモン	練乳,砂糖	2.0 g
4水			コシヒカリごはん			米	702 kcal
			かれいの野菜あんかけ	アブラガレイ	玉ねぎ,にんじん,しいたけ, きぬさや	片栗粉,米粉,油,砂糖	30.2 g
			たくあんあえ	塩昆布	たくあん,きゅうり,にんじん,キャベツ		17.1 g
			もやしのみそ汁	油揚げ,みそ	もやし,にんじん,ねぎ,ほうれんそう	じゃがいも	2.8 g
5木			ごはん			米	827 kcal
			広島焼もどき	たまご,あおのり	紅しょうが,キャベツ,にんじん	焼きそばめん	28.7 g
			こんがりキツネの和風サラダ	油揚げ	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,玉ねぎ	油,砂糖	24.7 g
			根菜のごま汁	豚肉,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,れんこん,ねぎ	油,さつまいも,ごま	3.2 g
6金			ごはん			米	815 kcal
			豆乳コロッケ	豆乳	玉ねぎ, コーン	油,パン粉,砂糖	24.2 g
			青菜のノリタクあえ	きざみのり	こまつな,もやし,にんじん,たくあん	ノンエッグマヨネーズ	27.9 g
			豚肉と里芋のごまみそ煮	豚肉,みそ	にんじん,だいこん,いんげん,たけのこ,しょうが,こんにゃく	さといも,油,砂糖,ごま	2.8 g
9月			ゆでうどん			茹でうどん	815 kcal
			みそカレー豆乳スープ	豚肉,わかめ,豆乳,みそ	もやし,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,チンゲンツァイ,にんにく,しょうが,ねぎ	油	28.5 g
			白菜ナムル	ハム	はくさい,こまつな,にんじん	油	20.7 g
			さつまいもおからマフィン	おから,牛乳,たまご		ホットケーキミックス,さつまいも,砂糖,バター	2.4 g
10火			ごはん			米	832 kcal
			ツナそぼろ丼の具	鶏肉,ツナ,たまご	しょうが,のざわな	砂糖,油	32.6 g
			中華風すいとん汁	豚肉,みそ	もやし,にんじん,キャベツ,チンゲンツァイ,ねぎ,メンマ,コーン,きくらげ,にんにく	薄力粉,油	25.5 g
			みかん		みかん		2.6 g
11水			コシヒカリごはん			米	751 kcal
			白身魚のヤンニョムソース	ホキ	にんにく,しょうが	片栗粉,米粉,油,砂糖,ごま	31.2 g
			小松ナムル	ハム	もやし,にんじん,こまつな	油,砂糖	25.0 g
			十日町えのきとわかめのスープ	わかめ,生揚げ,たまご	えのき,ねぎ	油,片栗粉	2.5 g
12木			ごはん			米	843 kcal
			スタミナ納豆	豚肉,納豆	しょうが,にんにく,こねぎ	油	35.5 g
			スイートポテトサラダ	ハム,チーズ	きゅうり,にんじん	さつまいも,ノンエッグマヨネーズ	27.7 g
			おでん	がんもどき,竹輪,角切り昆布,鶏肉	だいこん,にんじん, こんにゃく	さといも,砂糖	3.0 g
13金	川治小5年なし		さつまいもごはん			米,さつまいも	723 kcal
			かかマヨサラダ	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,コーン	ノンエッグマヨネーズ	25.9 g
			肉豆腐	豚肉,豆腐	玉ねぎ,たけのこ,にんじん,しょうが,にんにく,チンゲンツァイ,ねぎ	油,砂糖,片栗粉	24.3 g
			麩のラスク			麩,バター,砂糖	2.8 g
16月	水沢小4年なし		ごはん			米	781 kcal
			厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ,豚肉,みそ	玉ねぎ,にんじん,しょうが	米粉,片栗粉,油,砂糖	26.1 g
			カレーもやし	ハム	もやし,にんじん,ほうれんそう		28.3 g
			沢煮汁	豚肉,かまぼこ,出し昆布,かつお節	たけのこ,にんじん,ごぼう,だいこん,えのき	はるさめ	2.8 g

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38％（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、**「おにぎり1個分」**を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

♥11/17～　ブックメニューが登場します♥



17日（火）

もりの
スパゲッティやさん

☆ブックメニュー☆
もりの
スパゲッティやさんの
きのこパスタ



19日（木）

高野豆腐の
ひみつ

☆ブックメニュー☆
豚肉と高野豆腐の
ケチャップあえ



20日（金）

14ひきの
かぼちゃ

☆ブックメニュー☆
かぼちゃパイ

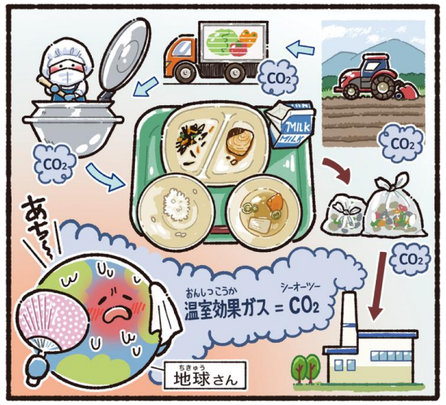
10月から11月にかけて、読書旬間の取り組みを行っている学校が多いと思います。給食でもこれにちなみ、3つの本からメニューを考えました。小学校1年生から中学校3年生まで、1度は見たことのある本ではないでしょうか。ぜひ、楽しんで食べてください。

おなか食育劇場 GOOどし



食べ残すと…



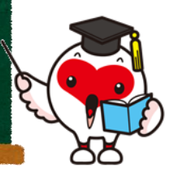




残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

＊11月26日（木）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。



十日町市では、「さつまいも」と「ねぎ」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、動画にして、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感じてもらえたらとってもうれしいです。

令和8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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17火	ブックメニュー①		ごはん			米	841 kcal
			プレーンオムレツ	たまご		砂糖	38.8 g
			もりのスパゲティ屋さんのきのこパスタ	あさり,ベーコン	エリンギ,まいたけ,玉ねぎ,えのき,にんにく	スパゲティ,油	24.7 g
			トマトクリームスープ	いか,ウインナー,牛乳	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,にんにく,トマト	じゃがいも,油,砂糖	3.0 g
18水			コシヒカリごはん			米	785 kcal
			鶏肉のハーブパン粉焼き	鶏肉,チーズ		油,パン粉	38.7 g
			こまつなのごまマスタードサラダ	ハム	こまつな,もやし,にんじん,コーン	砂糖,ごま	23.7 g
			塩麹ジンジャーポトフ	ウインナー	しょうが,にんじん,かぶ,キャベツ,ブロッコリー,エリンギ	油,じゃがいも	2.4 g
19木	ブックメニュー②		ごはん			米	754 kcal
			豚肉と高野豆腐のケチャップあえ	高野豆腐,豚肉,あおのり粉		片栗粉,米粉,油,砂糖,ごま	28.5 g
			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	つきこん,砂糖	24.1 g
			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 g
20金	ブックメニュー③		ごはん			米	799 kcal
			手作りひじきふりかけ	ひじき,かつお節		ごま,砂糖,油	30.0 g
			かぼちゃパイ	豚肉	かぼちゃ,玉ねぎ	薄力粉, マーガリン,バター,油,砂糖	23.6 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	油,砂糖	2.2 g
24火			ごはん			米	834 kcal
			ルーローファンライスの具	豚肉,うずら卵	玉ねぎ,にんじん,エリンギ,チンゲンツァイ	油,砂糖,片栗粉	34.1 g
			野菜たっぷりビーフンスープ	サラダチキン,あさり	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,万能ねぎ,キャベツ	ビーフン,油	22.1 g
			パイナップルケーキ		パイン缶	ホットケーキミックス,米粉,砂糖,油	2.3 g
25水			コシヒカリごはん			米	769 kcal
			豆みそ	大豆,みそ		片栗粉,油,砂糖,ごま	27.1 g
			友禅あえ	ひじき,かまぼこ	こまつな,にんじん,もやし,きくの花	砂糖	20.7 g
			さといものそぼろ煮	豚肉,鶏肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,いんげん,こんにゃく	さといも,油,砂糖,片栗粉	2.9 g
26木	地場新キラも潟米ん献☆と立		コシヒカリごはん			米	838 kcal
			鮭と紅はるかのねぎがらめ	サーモン	ねぎ	さつまいも,油,砂糖	30.4 g
			ゆかりドレッシングサラダ		キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん	油,砂糖	27.4 g
			つまりポークと十日町野菜の甘酒豚汁	豚肉,豆腐,みそ	にんじん,ごぼう,はくさい,なめこ,ねぎ		2.4 g
27金			ごはん			米	763 kcal
			栃尾の油揚げのキムチーズ焼き	栃尾の油揚げ,チーズ		砂糖	31.8 g
			春雨サラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし	はるさめ,ごま,砂糖,油	25.9 g
			もやしと挽き肉のスープ	豚肉	にんにく,もやし,にんじん,みずな	油	2.3 g
30月			ごはん			米	868 kcal
			セルフジャンバラヤの具	豚肉,ハム,いか	にんじん,玉ねぎ,セロリー,青ピーマン,トマト	油	33.0 g
			秋の香りシチュー	鶏肉,あさり,牛乳,生クリーム	玉ねぎ,にんじん,しめじ,コーン,パセリ	さつまいも,油	27.1 g
			りんごのコンポート		りんご	砂糖	2.5 g

給食から学べる和食文化

「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化

