

11月給食だより



今月の目標
感謝して食べよう

11月23日は勤労感謝の日です。わたしたちが食べている食べ物は、いろいろな人たちによってつくられ、届けられています。さまざまな人の苦勞があるおかげで、わたしたちは食事をすることができています。また、今月は新潟米飯給食・地場産給食推進月間でもあります。20日のキラッと新潟米☆地場もん献立の登場を楽しみにしていきましょう。

和食の魅力とは？

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食:日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。この「和食」とは、料理のことだけでなく、「自然の尊重」という精神に基づいて育まれてきた食に関する社会的慣習を意味し、右のような特徴があります。持続可能な社会を実現するためにも大切にしていきたい食文化です。11月24日は、一般社団法人和食文化国民会議が定める「和食の日」です。和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会にしたいだけだと思います。

和食の4つの特徴

- 1 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 2 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 3 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 4 正月などの年中行事との密接な関わり

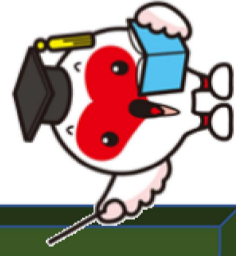
地場産物を推進 地場産物を食べよう!

地場産物とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食料を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いため、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用してまいります。

11月20日(水)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「おぜん形の形」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、豚肉と酒かすに着目して、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たくさん発見してください。

水沢中学校 11月の献立表

場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	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
月	2	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
火	3	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
水	4	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
木	5	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
金	6	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
土	7	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
日	8	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
月	9	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
火	10	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
水	11	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
木	12	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
金	13	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
土	14	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
日	15	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
月	16	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
火	17	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
水	18	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
木	19	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
金	20	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
土	21	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
日	22	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
月	23	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
火	24	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
水	25	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
木	26	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
金	27	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
土	28	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
日	29	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
月	30	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース
火	31	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース	ごはん 手作りカレー りんごの重ね煮 旨ソース

使用食材一覧表 (6つの基礎食品群)

日	献立名	1群		3群	4群	5群		6群	脂質 加ゆり 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		
1 金	ごはん	豆腐,鶏肉,豚肉,卵		トマト,ビュレ	玉ねぎ,りんご	パン粉,砂糖	油		28.6 g
	さつまいもとりこの重ね煮	ベーコン		にんじん,ほうれん草	りんご	さつまいも,砂糖	バター		360 mg
5 火	大根のコンソメスープ				はくさい,だいこん				4.1 mg
	ごはん	豚肉,うずら卵,かまぼこ		にんじん,にら	はくさい,メンマ,ねぎ,しいたけ	米	油		26.0 g
6 水	白菜たっぷり中華丼の具				もやし,にんにく	砂糖	ごま,油		312 mg
	本当にもやだけのナムル					砂糖			3.8 mg
7 木	手作りコリアケーキ					薄力粉,砂糖,粉糖	油		2.9 g
	コシヒカリごはん					米			22.7 g
8 金	いかカツ	いか	あおのり			小麦粉,砂糖	油		532 mg
	たくあんカレマヨサラダ	ハム		にんじん,こまつな	たくあん,キャベツ	はくさい	ソセツ マヨネーズ		9.6 mg
9 土	水餃子スープ	豚肉,鶏肉		にんじん,ほうれん草,にら	ねぎ,メンマ,キャベツ	小麦粉			3.3 g
	ごはん	たら			にんにく,しょうが	米	油,ごま		23.0 g
10 日	白身魚のヤンニョムソース					米粉,砂糖			400 mg
	スタミナキャベツサラダ			にんじん,しゆんぎく,にんにく	キャベツ,玉ねぎ		油,ごま		5.4 mg
11 月	参鶏湯風ほかほかスープ	鶏肉,あさり,焼き豆腐		にんじん,しゆんぎく	はくさい,えのきたけ,ねぎ,しょうが,ごま	もち米			2.4 g
	さつまいもごはん	かつお節		こまつな	キャベツ,もやし,コーン	米,さつまいも			24.3 g
12 火	かかマヨサラダ	豚肉,焼き豆腐		にんじん,しゆんぎく	はくさい,えのきたけ,ねぎ,たけのこ,ごま	砂糖	油		374 mg
	すき焼き風煮								5.2 mg
13 水	麩のラスク					麩,グラニュー糖	バター		2.9 g
	豆乳ごまみそうどん	豚肉,豆乳		にんじん,にら	もやし,キャベツ,メンマ,きくらげ	うどん	油,ごま		22.0 g
14 木	白菜ナムル	ハム		こまつな,にんじん	はくさい		油		390 mg
	さつまいもおからマフィン	おから,卵	★牛乳			ホットケーキミックス(乳卵なし),さつまいも,砂糖	バター		2.8 mg
15 金	ごはん	かつお節	ひじき			米	ごま,油		2.9 g
	手作りひじきふりかけ								24.2 g
16 土	マカロニサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン	マカロニ	ごま,油		381 mg
	キムチ鍋	豚肉,焼き豆腐,油揚げ		にんじん,みずな	はくさい,えのきたけ,ねぎ,はくさい,ゆず,ごま		油,ソセツ マヨネーズ		3.8 mg
17 日	コシヒカリごはん			こねぎ	しょうが,にんにく	米	油		2.5 g
	スタミナ納豆	豚肉,焼きわり納豆							24.1 g
18 月	ほくろスパイシーポテト	うずら卵,焼き竹輪	角切り昆布	にんじん	だいこん,ごま	さつまいも,はちみつ	油		337 mg
	大根のあったか塩おでん					岩船麩			4.7 mg
19 火	ごはん	鶏肉	チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり	米	ごま,オリーブ油		1.8 g
	鶏肉のコーンフランク焼き					パン粉,コーンフレーク	ソセツ マヨネーズ		23.0 g
20 水	ひじきのごまサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖			388 mg
	豆腐とわかめのみそ汁	ソフト豆腐,油揚げ,みそ	カットわかめ		ねぎ	じゃがいも			3.8 mg
21 木	ごはん					米			2.9 g
	厚揚げのタンダーチーズ焼き	生揚げ	チーズ						24.5 g
22 金	チキンとまわかめのサラダ	サラダチキン	まわかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり		ソセツ マヨネーズ		485 mg
	豆乳仕立ての野菜汁	豚肉,みそ,豆腐			はくさい,ごぼう,ねぎ,ごま	さつまいも			4.7 mg

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は2群に分類されます。

令和6年 11月 水沢中学校

日	献立名	1群		2群	3群	4群	5群		6群	脂質 加ゆり 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		
18 月	ごはん							米		32.2 g
	鯖の甘辛焼き	さば			にんにく,しょうが	はちみつ	油			304 mg
19 火	もずくのチャップチエ	豚肉	もずく	にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,にんにく	砂糖	油,ごま			4.1 mg
	コーンとかぼちのかき玉カレースープ	豚肉,豆腐,卵		かぼちや,こまつな	コーン,えのきたけ					2.4 g
20 水	ごはん					米				24.8 g
	ピビンパの具(肉みそ)	豚肉,みそ		にんじん	にんにく	砂糖	油			354 mg
21 木	ピビンパの具(ナムル)	卵		ほうれん草	もやし,切干しだいこん	砂糖	油			4.2 mg
	韓国風豚汁	豚肉,みそ		万能ねぎ	だいこん,ごぼう,玉ねぎ,にんにく	さつまいも	ごま,油			2.7 g
22 金	コシヒカリごはん					米				25.1 g
	乗有ポーグのきつねハンバーグ	豚肉,卵,油揚げ			パン粉					369 mg
23 土	しょうゆの美ナムル			こまつな,にんじん	もやし,キャベツ,きくの花		油			4.3 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	さつまいも				2.3 g
24 日	ごはん					米				28.2 g
	春雨サラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,にんにく	はるさめ,砂糖	ごま,油			389 mg
25 月	麻婆豆腐	豆腐,豚肉			ねぎ,にんにく,しょうが	砂糖	油			4.9 mg
	りんご				りんご					2.2 g
26 火	ごはん	あかうお				米				22.5 g
	油揚げのごま酢あえ	油揚げ		こまつな,にんじん	玉ねぎ	米粉,砂糖	油			380 mg
27 水	豆乳きのこ汁	豚肉,みそ,豆乳		にんじん	えのきたけ,まいたけ,ぶなしめじ,ごぼう,だいこん,ねぎ,ごま	はくさい	ごま			4.1 mg
	ごはん					米				2.5 g
28 木	セルブジャンバラヤ	豚肉,ハム,いか		にんじん,青ピーマン,トマト	玉ねぎ,セロリ		油,バター			20.1 g
	カリカリポテトサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし	じゃがいも,はちみつ	油			344 mg
29 金	秋のヨーグルトあえ	ヨーグルト,練乳			りんご	ぶどうゼリー,なしゼリー				5.6 mg
	ごはん					米				1.8 g
30 土	中華卵焼き甘酢あんかけ	卵,かにかまぼこ(かに無し)			玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ねぎ	砂糖	油			21.3 g
	五目ピュン	焼き豚		にんじん,青ピーマン	もやし,玉ねぎ,きくらげ	ピーマン,砂糖	油			330 mg
31 日	もやしと挽き肉のスープ	豚肉		にんじん,みずな	にんにく,もやし		油			4.3 mg
	コシヒカリごはん					米				2.9 g
1 月	ミートボールカレー	FMうす味肉団子(ペスト)6g	牛乳	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ,しょうが,にんにく,りんご	じゃがいも	油			20.9 g
	和風れんこんサラダ		しらす干し,きざみのり	こまつな	れんこん,キャベツ		油			354 mg
2 火	ごはん					米				5.0 mg
	サーモンの紅葉焼き	サーモン,みそ		にんじん,ペスト	もやし,きくの花,コーン					2.9 g
3 水	菊花あえ	鶏肉,かまぼこ		ほうれん草	たけのこ,しいたけ	さつまいも,ごま				283 mg
	のっぺい汁			にんじん						3.2 mg
4 木	ごはん					米				2.8 g
	餃子のねぎ味噌チーズ焼き	豚肉	チーズ	万能ねぎ	しょうが,キャベツ,玉ねぎ,にんにく	砂糖	油			23.2 g
5 金	トマト鍋	鶏肉,ウインナー		にんじん,にら,トマト	もやし,玉ねぎ,キャベツ,えのきたけ,にんにく					407 mg
	みかん				みかん					3.8 mg