



がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう



令和 7年 11月
新潟市立上所小学校

11月のめあて

「感謝して食べよう」



実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

木々が色づき、日に日に秋が深まってきました。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開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。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、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいたしましょう。

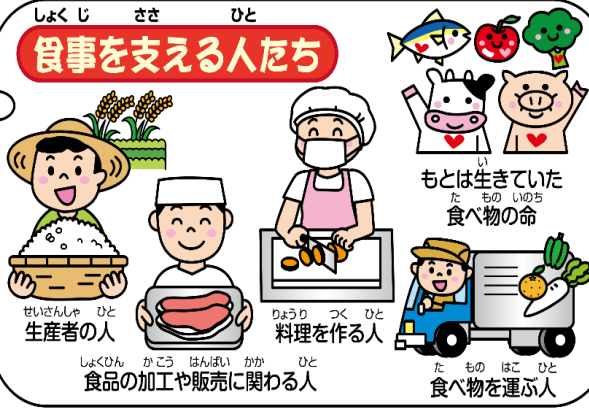
いただきます



ごちそうさまでした



食事を支える人たち



もとは生きていたもののいのち 食べ物の命

生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食べ物を運ぶ人

10日(月)と19日(水)は

「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？

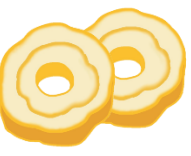
新潟県内の子どもたちが、地域への愛着と、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に、「新潟県教育月間」である11月を「米飯給食、地場産給食 推進月間」とし、県内の学校給食実施校において、一斉に米及び地域の地場産物を給食で提供します。主食を「ごはん(白ごはん)」とし、汁物に「市内産県内 地場産物を取り入れたみそ汁」を組み合わせた献立が「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。令和5年度から始まった事業です。

10日の「車麴の揚げ煮」をお家でも作ってみよう！

食材	1人分(g)	4人分
車麴	10g	40g
片栗粉	2g	大さじ1
揚げ油	適量	適量
しょうゆ	4g	大さじ1
砂糖	4g	大さじ2
酒	A 1.5g	小さじ1
みりん	1.5g	小さじ1
水	8g	大さじ2強

【作り方】

- 車麴は水で戻す。
- ①の車麴の水気を絞って(大きいものは、食べやすい大きさに切る。給食では1/4カットしました。)、片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- Aの調味料を混ぜ合わせ、小鍋で軽く煮立てる。
- ②の車麴に③をからめる。



日 (曜)	こんだて	おもなたらしき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
4 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー 571 kcal
	なめこじる		じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ	たんぱく質 23.7 g
	さんまのしょうがに		さとう みずあめ		さんま			しょうが	脂質 19.3 g
	ひじきのいために		こんにゃく さとう	あぶら	あぶらあげ うちまめ(だいず)	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
5 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー 633 kcal
	ちゅうかどんのぐ		でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あさり いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい きくらげ	たんぱく質 20.3 g
	だいがくいも		さつまいも さとう みずあめ	あぶら					脂質 15.4 g
	みかん						みかん		食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
6 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー 593 kcal
	じゃがいものそぼろに		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース	たんぱく質 25.9 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 16.3 g
	ふうみづけ							キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
7 日 (金)	ゆでうどん		ちゅうりきこむぎこ(こむぎ)						エネルギー 624 kcal
	カレーなんばん		でんぶん こめこ さとう さつまいも	あぶら	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな トマト かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ にんにく	たんぱく質 25.7 g
	ちくわのいそべあげ		でんぶん こめこ	あぶら	ちくわ(さかな)	あおのり			脂質 19.4 g
	はくさいづけ					こんぶ		はくさい	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

キラッと新潟米☆地場もん献立 1日目

○地場もん自慢汁:「しるきーも(北区)」「いもジェンヌ(西区)」の他にも、各区で育ったごぼうや大根などの野菜をたっぷり使用した汁物です。

○車麴の揚げ煮:「車麴」は新潟県の特産品です。車麴は、小麦粉を練った生地を鉄の棒に巻きつけたものをパウムクーヘンのように回転させながら焼き、2回、3回と生地を重ねて焼いたものです。輪切りにすると車輪のように見えることから、「車麴」という名前がついたと言われています。

○柿入りフレンチサラダ:新潟の柿は「おけさ柿」のブランド名で親しまれています。新潟の柿の歴史は古く、1603年に佐渡の羽茂地区から始まったと言われています。新潟県の主な産地は、佐渡市、新潟市西蒲区・秋葉区などです。



10日(月)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	地場もん自慢汁	さつまいも こんにゃく			とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	たんぱく質 19.9 g
	車麴の揚げ煮	くるまふ(こむぎ) でんぶん さとう	あぶら					脂質 19.1 g	
	柿入りフレンチサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり	かき	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
11日(火)	ごはん	こめ						エネルギー	571 kcal
	とりじる	さといも こんにゃく			とりにく あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 28.2 g
	ほっけのしおやき				ほっけ				脂質 14.4 g
	きんときまめのあまに	さとう			きんときまめ				食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
12日(水)	ごはん	こめ						エネルギー	630 kcal
	マーボーどんのぐ	さとう でんぶん	あぶら	あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ はちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	たんぱく質 27.4 g
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	脂質 20.2 g
	ぶどうゼリー	みずあめ さとう						ぶどう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	おもなはたらき	からだをうごかすちから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		えいようか 栄養価
		グループ名	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		
		おもな栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
13 日 (木)	ごはん	こめ							エネルギー 587 kcal
	はるさめスープ	はるさめ			ぶたにく		にんじん こまつな	もやし きくらげ メンマ(たけのこ)	たんぱく質 24.2 g
	さかなとだいずのチリソースに	さとう でんぶん しょうしんこ	あぶら ごまあぶら	すけそうたら だいず		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 17.7 g	
	みかん						みかん	食塩相当量 1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
14 日 (金)	ごはん	こめ							エネルギー 561 kcal
	ちくぜんに	さといも さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ れんこん ごぼう	たんぱく質 24.0 g	
	あつやきたまご	でんぶん さとう	あぶら	たまご				脂質 14.8 g	
	きりぼしだいこんのうめずあえ		ごまあぶら			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり うめ	食塩相当量 1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (月)	ごもくごはん	こめ さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	しいたけ	エネルギー 568 kcal	
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質 21.6 g	
	こいわしのフライ	パンこ(こむぎ) こむぎこ こめこ	あぶら	こいわし	あおのり			脂質 20.7 g	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 551 kcal	
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	たんぱく質 20.4 g	
	にらたまスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	脂質 8.5 g	
	ふかしいも	さつまいも						食塩相当量 2.0 g	
	のむヨーグルト(マスカット)	みずあめ さとう			だっしふんにゅう		マスカット		
キラッと新潟米☆地場もん献立 2日目									
○地場もんきのこたっぶり汁:新潟県は全国2位の生産量を誇る「きのこ王国」です。給食では、汁物にひらたけ、まいたけ、えのきたけの3種類のきのこをたっぶり使いました。									
○白身魚の梨ソースかけ:新潟の梨は、みずみずしく、甘みがあり、爽やかな香りが特徴です。主に新潟市江南区・南区・西蒲区・北区、加茂市、三条市で栽培されています。									
○かきのもとのおひたし:食用菊の「かきのもと」は、鮮やかな紫色で、食感がシャキシャキしているのが特徴です。新潟県全体の生産量の8割は南区にある白根地域で栽培されています。									
19 日 (水)	ごはん	こめ							エネルギー 565 kcal
	地場もんきのこたっぶり汁	さといも		なまあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ひらたけ まいたけ えのきたけ	たんぱく質 24.8 g	
	白身魚の梨ソースかけ	でんぶん さとう	あぶら	すけそうたら			梨 たまねぎ	脂質 16.9 g	
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく もやし	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 日 (木)	たまごチャーハン	こめ さとう	あぶら	とりにく たまご		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	エネルギー 557 kcal	
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 23.3 g	
	やさいチップス	じゃがいも	あぶら		あおのり	にんじん	れんこん	脂質 18.0 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g	
21 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 623 kcal	
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ にんにく	たんぱく質 21.1 g	
	アーモンドいりこまつナサラダ		あぶら アーモンド	ツナ(さかな)		こまつな にんじん	キャベツ	脂質 21.9 g	
	ふくじんづけ	さとう				にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	食塩相当量 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
【お知らせ】11月26日(水)～12月5日(金)は上所小学校の読書旬間です。									
給食では、11月26日(水)～12月2日(火)まで「図書館とのコラボ給食」でお話に関係する料理を楽しみます。									
26 日 (水)	わかめごはん	こめ みずあめ			わかめ				エネルギー 561 kcal
	まっかなやさいスープ	じゃがいも	オリーブ オイル	きんときまめ ベーコン		にんじん あかピーマン パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	たんぱく質 22.6 g	
	オムレツ	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質 16.8 g	
	トマトドレッシングサラダ	さとう	あぶら	ハム	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 629 kcal	
	あじつけのり	さとう		かつおぶし いりこ(さかな)	のり こんぶ		しいたけ	たんぱく質 24.4 g	
	とうふのみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	脂質 23.9 g	
	あじフライ	こむぎこ パンこ(こむぎ)	あぶら	あじ				食塩相当量 1.7 g	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		パセリ マヨネーズ			ブロッコリー にんじん	キャベツ ホールコーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28 日 (金)	せわりコッペパン	きょうりきこむぎこ(こむぎ) さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 613 kcal	
	パンプキンポタージュ	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	たんぱく質 24.7 g	
	ウインナー			ウインナー				脂質 28.8 g	
	ケチャップ(個包装)							食塩相当量 2.8 g	
	キャベツのしおもみ						キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				