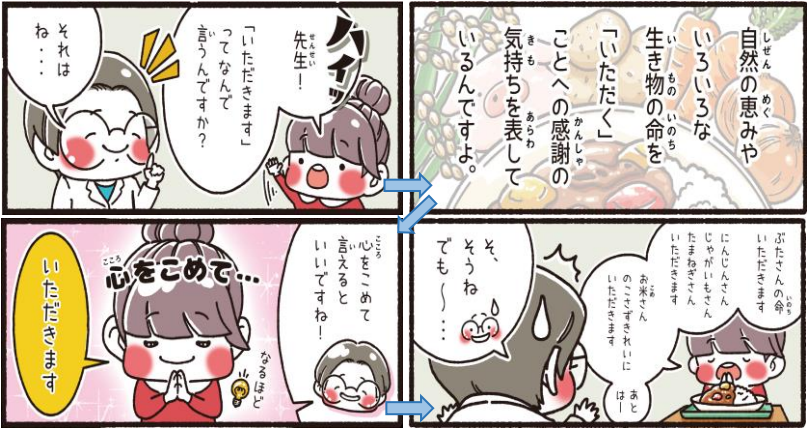


11月のめあて

感謝して食べよう

いただきます



昔から日本人にとって重要な穀物であるお米や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」として国民の祝日となっています。が、食えることはたくさんの人に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にしていきたいです。

2日（月）と12日（木）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、地場産物 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。

日

体をうごかすから

体をつくる

体の調子をととのえる

栄養師

こんだて

きいろのたべもの

あかのたべもの

みどりのたべもの

ビタミン

たんすいかぶつ

炭水化物

しじつ

脂質

たんぱく質

むきしつ

無機質

ビタミン

【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バ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。

2日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	619 kcal
	じばもんじまんじる	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
	くるまふのあげに	くるまふ（こむぎ） パンこ（こむぎ） でんぶん さとう	あぶら					脂質	19.1 g
	かきいりフレンチサラダ		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				
4日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	571 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 ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	たんぱく質	22.6 g
	にらたまごスープ	でんぶん		とうふ たまご		にら	えのきたけ ねぎ	脂質	17.1 g
	さつまいもチップス	さつまいも さとう	あぶら					食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	680 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	たまねぎ	たんぱく質	27.9 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質	29.2 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん なす しそ	キャベツ きゅうり だいこん れんこん しょうが	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
6日 (金)	こめこパン	こめこ さとう	あぶら	こむぎたんぱく（こむぎ）	だっしふんにゅう			エネルギー	634 kcal
	フルーツクリーム	みずあめ さとう	あぶら		ぜんふんにゅう だっしふんにゅう		みかん りんご もも	たんぱく質	25.0 g
	やさいスープ	じゃがいも		しろいんげんまめ ウィンナー		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	脂質	27.2 g
	ハムサラダ		あぶら	ハム			キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	682 kcal
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ うちまめ（だいず） みそ		こまつな	えのきたけ はくさい	たんぱく質	27.2 g
	とりにくのカレーに	さとう		とりにく				脂質	27.2 g
	アーモンドいりさつまいもサラダ	さつまいも	たまごぬきマヨネーズ アーモンド			にんじん	きゅうり たまねぎ	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	586 kcal
	ちくぜんに	さといも こんにゃく さとう	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	26.2 g
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				脂質	17.9 g
	だいこんのツナあえ		あぶら	まぐろ		だいこんのは	だいこん	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11日 (水)	こうやどうふのそぼろどん	こめ さとう	あぶら	こうやどうふ ぶたにく だいず		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	エネルギー	620 kcal
	うちまめいりみそしる	じゃがいも		あぶらあげ うちまめ（だいず） みそ		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	27.2 g
	みかん						みかん	脂質	18.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g

【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ぷり汁：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ぷり使いました。

○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。

12日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	589 kcal
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも		ぶたにく 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	27.3 g
	しろみざかなのなしソースかけ	でんぶん さとう	あぶら	かえい			なし たまねぎ	脂質	18.0 g
	かきのもとのおひたし					こまつな	さく もやし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

13日 (金)	ごはん		ラム サール 給食	こめ							エネルギー	640 kcal
	ラムサールカレー			さといも さつまいも こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ) さつまいも (ルウ)	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト (ルウ) かぼちゃ (ルウ)	しめじ たまねぎ れんこん にんにく	たんぱく質	18.6 g	
	だいこんとわかめのサラダ				あぶら		わかめ		だいこん きゅうり とうもろこし	脂質	17.7 g	
	ぶどうゼリー			みずあめ さとう					ぶどう	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう					
16日 (月)	くりいりごもくごはん		こめ くり さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん			エネルギー	579 kcal	
	わかめのみそしる		じゃがいも		みそ	わかめ		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	21.5 g		
	こいわしのあおのりフライ		こむぎこ さとう こめこ	あぶら		イワシ あおのり			脂質	19.9 g		
	ごまいりかきあえなます		さとう	ごま			こまつな	れんこん しめじ もやし きく	食塩相当量	2.4 g		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
17日 (火)	ごはん		こめ							エネルギー	595 kcal	
	もずくとたまごのスープ		でんぶん		たまご とうふ	もずく		ねぎ	たんぱく質	24.9 g		
	ぶたにくとれんこんのくろすいため		でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	脂質	20.5 g		
	はくさいづけ					こんぶ		はくさい	食塩相当量	2.2 g		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
18日 (水)	ごはん		こめ							エネルギー	646 kcal	
	あさりといかいりはっぼうさい		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	24.7 g		
	さつまいもとだいずのあげに		さつまいも でんぶん さとう	あぶら	だいず				脂質	18.9 g		
	ルレクチェゼリー		さとう こんにゃくこ					ようなし	食塩相当量	1.5 g		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
19日 (木)	ごはん		こめ							エネルギー	579 kcal	
	とんじる		じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	28.8 g		
	ほっけのしおやき				ほっけ				脂質	13.6 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	2.3 g		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
20日 (金)	ゆでちゅうかめん		きょうりきこ (こむぎ)							エネルギー	648 kcal	
	マーボーじる		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん 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	31.2 g		
	はるさめサラダ		はるさめ さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	脂質	19.1 g		
	しらたまきなこ		もちごめ さとう		きなこ (だいず)				食塩相当量	2.5 g		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう						
25日 (水)	図と 書 館 の コ ラ ボ 給食	(ごはん) (ハンバーグ) (あん)	こめ						エネルギー	631 kcal		
			さとう	あぶら	とりにく ぶたにく 植物性たんぱく (だいず)		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	25.7 g		
			でんぶん	ごまあぶら		にんじん	もやし えのきたけ ねぎ たまねぎ れんこん	脂質	18.0 g			
			じゃがいも でんぶん こんにゃく		とりにく あぶらあげ	にんじん	ごぼう ねぎ えのきたけ	食塩相当量	1.9 g			
			かんそうブルーン					ブルーン				
26日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	632 kcal			
		さとう	あぶら	なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	だいこん きくらげ にんにく しょうが	たんぱく質	22.5 g				
		でんぶん さとう みずあめ こむぎこ	あぶら	植物性たんぱく (だいず) とりにく ぶたにく だいず		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	脂質	24.8 g				
		さとう	ごまあぶら		こまつな	もやし とうもろこし	食塩相当量	1.9 g				
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう							
27日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	647 kcal			
	サーモンのクリームソース	こめこ (ルウ) さとう (ルウ) でんぶん (ルウ)	あぶら	さけ ベーコン しろいんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	たんぱく質	24.2 g			
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質	20.8 g			
	スイートポテト	さつまいも さとう じゃがいも	あぶら	だいず				食塩相当量	2.0 g			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう							
30日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	585 kcal			
	おでん (さつまあげいり)	さとう でんぶん こめこ みずあめ こんにゃく じゃがいも	あぶら	とりにく 植物性たんぱく (だいず) とうふ 魚肉	こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが だいこん	たんぱく質	22.7 g			
	きりざい	さとう		なっとう (だいず)		こまつな にんじん	だいこん (たくあん)	脂質	14.7 g			
	いそかあえ				のり	ほうれんそう 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							
	ミルメークココア	さとう										
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	620 kcal 24.9 g	脂質 食塩相当量	20.1 g 2.1 g	カルシウム 鉄	358 mg 3.2 mg					



★ 図書館とのコラボ給食 ★

読書の秋です。そこで給食でも「図書館とのコラボ給食」と題して、本に出てくる料理や関係する食材を使って給食を作ります。

11月25日 (水) ~ 12月4日 (金)

★ 11月25日 (水) ~ 12月4日 (金) ★

25日 (水)
「どうぞのいす」
～うさぎのハンバーグどん～



26日 (木)
「けんかのきもち」
～あげぎょうざ～



27日 (金)
「おおきなおおきなおいも」
～スイートポテト～



30日 (月)
「おでんのおうさま」
～おでん～



新潟市では、11月30日 (月) から3日間、朱鷺メッセや市内の潟・湿地を会場に、「第5回世界湿地都市ネットワーク市長会議」を開催します。この会議は、新潟市を含むラムサール条約の認証を受けた世界の都市や条約の関係者が集う会議で、日本では初めての開催になります。これに伴い、新潟市では「湿地」と関連付けた「ラムサール給食」を実施します。上所小学校では、13日 (金) に提供します。

ラムサール給食

