

2025年  
11月

きゅうしょく しょういく  
給食・食育だより①

燕市西部学校給食センター  
TEL 0256 (77) 8844  
FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

今月のテーマ①・・・地産地消

| 曜日      | 月                                      | 火                                                  | 水                                           | 木                                       | 金                                                            |
|---------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|         | 3 日                                    | 4 日                                                | 5 日                                         | 6 日                                     | 7 日                                                          |
| エネルギー   |                                        | 小 612 kcal<br>中 746 kcal                           | 小 625 kcal<br>中 760 kcal                    | 小 608 kcal<br>中 757 kcal                | 小 604 kcal<br>中 744 kcal                                     |
| 食塩相当量   |                                        | 小 2.2 g<br>中 2.6 g                                 | 小 2.4 g<br>中 3.2 g                          | 小 2.0 g<br>中 2.6 g                      | 小 2.7 g<br>中 3.5 g                                           |
| 献立と配膳の図 | 文化の日<br>お米は100%<br>燕市産!<br>新米になりました!   | 五目ひじき<br>白身魚のレモンソース<br>ごはん 里芋のみそ汁                  | れんコーンサラダ<br>オムレツ デミソース<br>チキンライス 豆乳クリームシチュー | 五目きんぴら<br>いわしのれんご 煮*子持ちの鶏肉あり<br>ごはん 塩鶏汁 | りんご<br>マカロニサラダ<br>大豆ミートのドライカレー<br>ナン ポトフ                     |
| あかの食品   |                                        | 牛乳 油揚げ みそ たら 大豆 ひじき 鶏肉                             | 牛乳 鶏肉 豆乳 オムレツ ベーコン                          | 牛乳 鶏肉 油揚げ いわしのオレンジ煮 豚肉                  | 牛乳 レバー入りウインナー 鶏肉 豚肉 大豆ミート 大豆 かまぼこ                            |
| きいろの食品  |                                        | ごはん 里芋 大豆油 砂糖 でん粉 米油                               | ごはん じゃがいも 米油 米粉 砂糖 ルウ                       | ごはん 里芋 米油 ごま 砂糖 ミルメ-ク-ヒー                | ナン じゃがいも 米油 マカロニ ルウ ノンエッグマヨネーズ 砂糖                            |
| みどりの食品  |                                        | にんじん 小松菜 白菜 長ねぎ 大根 レモン さやいんげん                      | 玉ねぎ 白菜 にんじん しめじ りんご れんこん 小松菜 コーン パセリ        | 白菜 にんじん ごぼう 長ねぎ しいたけ れんこん たけのこ さやいんげん   | 大根 にんじん 白菜 玉ねぎ にんにく しょうが セロリ ブロッコリー きゅうり グリンピース キャベツ りんご コーン |
|         | 10 日                                   | 11 日                                               | 12 日                                        | 13 日                                    | 14 日                                                         |
| エネルギー   | 小 637 kcal<br>中 777 kcal               | 小 595 kcal<br>中 716 kcal                           | 小 595 kcal<br>中 730 kcal                    | 小 627 kcal<br>中 765 kcal                | 小 645 kcal<br>中 804 kcal                                     |
| 食塩相当量   | 小 2.1 g<br>中 2.6 g                     | 小 1.8 g<br>中 2.4 g                                 | 小 1.9 g<br>中 2.5 g                          | 小 2.5 g<br>中 3.1 g                      | 小 3.0 g<br>中 3.9 g                                           |
| 献立と配膳の図 | 枝豆コロコロサラダ<br>つばけんメンチカツ<br>わかめごはん 根菜の呉汁 | カレーサラダ<br>車麴の揚げ煮 2つ<br>ごはん 白菜なべ                    | すき昆布の炒め煮<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ごはん キムチ豚汁           | 海藻サラダ<br>ごはん ポークカレー                     | チーズ入りコーンサラダ<br>ハンバーグ 照焼きソース<br>丸パン ABCスープ                    |
| あかの食品   | 牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 大豆 みそ メンチカツ ハム            | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ハム                                   | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鮭の塩麴焼き 昆布 打ち豆 油揚げ               | 牛乳 豚肉 青大豆 豆乳 海藻ミックス かまぼこ                | 牛乳 レバー入りウインナー ハンバーグ みそ チーズ                                   |
| きいろの食品  | ごはん さつまいも 大豆油 米油 砂糖                    | ごはん 米油 車麴 大豆油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ                        | ごはん じゃがいも 砂糖 米油                             | 麦ごはん じゃがいも 米油 砂糖 ごま油 ルウ                 | 丸パン マカロニ 米油 砂糖 でん粉 ノンエッグマヨネーズ                                |
| みどりの食品  | れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ えだまめ きゅうり にんじん コーン     | 白菜 しいたけ えのきだけ にんじん 長ねぎ 大根菜 にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン | 白菜キムチ ごぼう にんじん 大根 長ねぎ                       | 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご キャベツ きゅうり    | にんじん 白菜 玉ねぎ えのきだけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ レモン            |

じば さんぶつ た  
地場産物を食べよう!

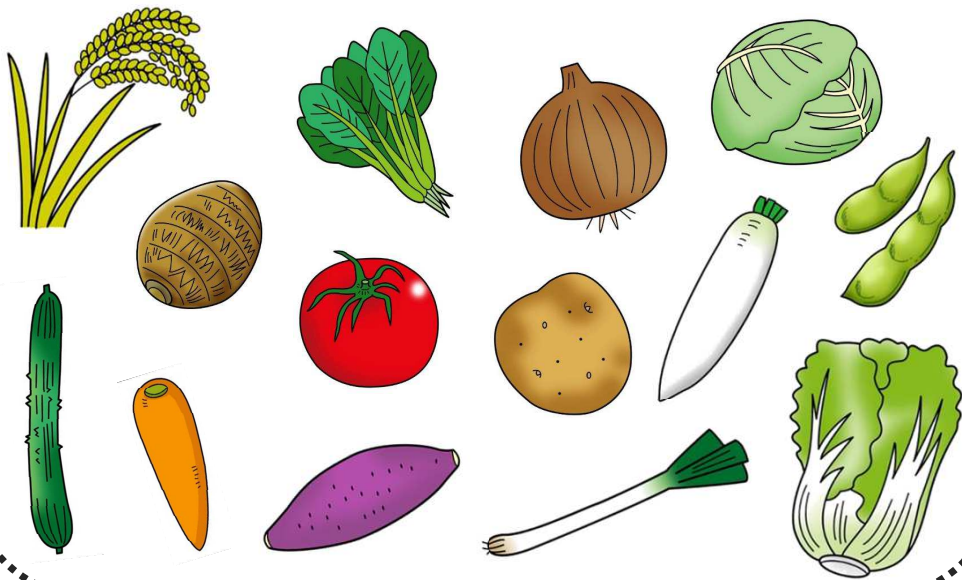
みなさんの住む燕市では、どのような農作物がつけられているか知っていますか? 自分の住む地域でつけられている地場産物を知り、生産者の方々の努力を身近に感じて、食卓にも積極的に取り入れたいと思います。



よしき ちゅう ほんせい ちゅう せいのさんしや  
\* 吉田地区・分水地区の生産者のみなさん \*

ほかにも  
あるよ!

きゅうしょく どうじょう じば さんぶつ  
給食で登場する地場産物



地産地消とは、「その地域でつくられたものを、その地域で消費する」という意味です。給食に置き換えると、「燕市でとれたものを、給食センターで調理し、燕市の子どもたちに提供する」ことです。地産地消のゴールは、みなさんが残さず食べてくれることです。

今月の予定①

5日(水) 吉田小4年なし  
7日(金) 分水小なし  
10日(月) 分水北小なし  
13日(木) 分水中なし



ちさん ちしょう  
地産地消のよいところ

とれたて新鮮!

うんそう きより みじか  
運送の距離が短い  
ので、とってもエコ!

せいさんしや かお み  
生産者の顔が見えるので、  
安心・安全!

せいさんしや  
生産者の  
やりがいにつながる!

ちいき のうさんぶつ ちいき  
地域農産物や地域の  
食文化の理解につながる!

ちいき かつせいいか  
地域の活性化に!



きゅうしょく どうじょう やさい  
給食で使用している野菜について  
動画で紹介しています!

2025年  
11月

きゅうしょく しょくいく  
給食・食育だより②

燕市西部学校給食センター  
TEL 0256 (77) 8844  
FAX 0256 (77) 8845

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上: エネルギー量、下: 食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

今月のテーマ②・・・和食について知ろう

| 曜日      | 月                                                  |          |          |          |  | 火                                       |          |   |          |  | 水                                          |          |   |          |  | 木                                                |          |   |          |  | 金                                |          |   |          |  |  |  |
|---------|----------------------------------------------------|----------|----------|----------|--|-----------------------------------------|----------|---|----------|--|--------------------------------------------|----------|---|----------|--|--------------------------------------------------|----------|---|----------|--|----------------------------------|----------|---|----------|--|--|--|
|         | 17 日                                               |          | 減塩愛ティア献立 |          |  | 18 日                                    |          |   |          |  | 19 日                                       |          |   |          |  | 20 日                                             |          |   |          |  | 21 日                             |          |   |          |  |  |  |
| エネルギー   | 小                                                  | 601 kcal | 中        | 737 kcal |  | 小                                       | 620 kcal | 中 | 793 kcal |  | 小                                          | 697 kcal | 中 | 843 kcal |  | 小                                                | 649 kcal | 中 | 804 kcal |  | 小                                | 654 kcal | 中 | 798 kcal |  |  |  |
| 食塩相当量   | 小                                                  | 1.8 g    | 中        | 2.2 g    |  | 小                                       | 2.0 g    | 中 | 2.7 g    |  | 小                                          | 1.7 g    | 中 | 2.1 g    |  | 小                                                | 2.0 g    | 中 | 2.5 g    |  | 小                                | 1.9 g    | 中 | 2.3 g    |  |  |  |
| 献立と配膳の図 |                                                    |          |          |          |  |                                         |          |   |          |  |                                            |          |   |          |  |                                                  |          |   |          |  |                                  |          |   |          |  |  |  |
|         | あかの食品                                              |          |          |          |  | 牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ 豚肉 ツナのり                   |          |   |          |  | 牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆ミート みそ 青のり ひよこ豆                |          |   |          |  | 牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ のり ベーコン                         |          |   |          |  | 牛乳 もずく 油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉              |          |   |          |  |  |  |
| きいろの食品  | ごはん ごま 米油 砂糖 でん粉                                   |          |          |          |  | ごはん 春雨 ごま油 米油 砂糖                        |          |   |          |  | 麦ごはん ごま油 砂糖 でん粉 天ぷら粉 大豆油 レモンゼリー            |          |   |          |  | 米粉めん 砂糖 でん粉 大豆油 ごま ごま油                           |          |   |          |  | ごはん じゃがいも でん粉 大豆油 砂糖 アーモンド       |          |   |          |  |  |  |
| みどりの食品  | えのきたけ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 葉ねぎ ビーマン にんにく しょうが ほうれん草 もやし |          |          |          |  | ごぼう えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや 切干大根 きゅうり キャベツ |          |   |          |  | にんにく しょうが にんじん もやし 長ねぎ たけのこ しいたけ にら カリフラワー |          |   |          |  | 玉ねぎ えのきたけ にんじん 長ねぎ しいたけ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ みかん    |          |   |          |  | にんじん 長ねぎ えのきたけ レモン パセリ ほうれん草 もやし |          |   |          |  |  |  |
|         | 和食週間（ごはんは飛燕舞）                                      |          |          |          |  |                                         |          |   |          |  |                                            |          |   |          |  |                                                  |          |   |          |  |                                  |          |   |          |  |  |  |
|         | 24 日                                               |          |          |          |  | 25 日                                    |          |   |          |  | 26 日                                       |          |   |          |  | 27 日                                             |          |   |          |  | 28 日                             |          |   |          |  |  |  |
| エネルギー   |                                                    |          |          |          |  | 小 640 kcal 中 783 kcal                   |          |   |          |  | 小 630 kcal 中 799 kcal                      |          |   |          |  | 小 642 kcal 中 861 kcal                            |          |   |          |  | 小 600 kcal 中 732 kcal            |          |   |          |  |  |  |
| 食塩相当量   |                                                    |          |          |          |  | 小 1.9 g 中 2.4 g                         |          |   |          |  | 小 2.0 g 中 2.9 g                            |          |   |          |  | 小 2.0 g 中 2.6 g                                  |          |   |          |  | 小 1.9 g 中 2.3 g                  |          |   |          |  |  |  |
| 献立と配膳の図 |                                                    |          |          |          |  |                                         |          |   |          |  |                                            |          |   |          |  |                                                  |          |   |          |  |                                  |          |   |          |  |  |  |
|         | あかの食品                                              |          |          |          |  | 牛乳 豆腐 みそ 豚肉 ちりめんじゃこ                     |          |   |          |  | 牛乳 鶏肉 かまぼこ さばのみそ煮 油揚げ ハム                   |          |   |          |  | 牛乳 昆布 がんもどき ちくわ 豚肉 さつま揚げ うすら卵 茎わかめ 子持ちししゃもの磯辺天ぷら |          |   |          |  | 牛乳 厚揚げ 打ち豆 みそ 鶏肉 ハム かつお節         |          |   |          |  |  |  |
| きいろの食品  | 今月の予定②                                             |          |          |          |  | ごはん さつまいも 里芋 車麴 大豆油 砂糖 でん粉 ごま油          |          |   |          |  | ごはん 里芋 でん粉 砂糖 ごま油 ごま                       |          |   |          |  | ごはん 里芋 砂糖 大豆油 ごま油                                |          |   |          |  | ごはん 砂糖 ごま でん粉                    |          |   |          |  |  |  |
| みどりの食品  | 17日(月) 吉田中なし                                       |          |          |          |  | 大根 にんじん 長ねぎ かぼちゃ 小松菜 えだまめ キャベツ にんにく     |          |   |          |  | たけのこ にんじん しいたけ キャベツ もやし 小松菜                |          |   |          |  | 大根 にんじん ごぼう さやいんげん                               |          |   |          |  | えのきたけ ほうれん草 大根 にんじん 長ねぎ 小松菜 もやし  |          |   |          |  |  |  |

和食の日  
十一月二十四日は

11月25日(火)～28日(金)は

「和食週間」として

特別献立を実施します！

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。和食は、ユネスコ無形文化遺産にも登録された日本の伝統的な食文化です。  
「和食週間」では和食献立を味わい、昔から大切にしてきた食文化をこれからも大切にしていきたいと思います。

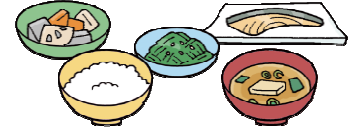


和食の4つの特徴

海や山、里でとれる新鮮な食べ物のおいしさやその持ち味を大切にしている



一汁三菜を基本に、だしやうまみを大切に、おいしく健康的でバランスのよい食事



季節に合った器や盛り付けで自然の美しさや季節の移り変わりを感じることができる



正月などの『年中行事』と深くかわり、家族や地域のきずなを深める



出典:家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

和食週間のポイント

「つばめっ子かるた」でも飛燕舞を味わいます



飛燕舞は、化学合成農薬の使用回数と化学肥料を通常の5割以下に低減した燕産の特別栽培米コシヒカリです。

おいしい和食

お米を主食に、だしの風味を活かし、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など、いろいろな調理法と、色とりどりの食材を味わいましょう。



キラッと新潟米☆地場もん献立



11月の「新潟県教育月間」に合わせ、県内すべての学校給食で、それぞれの地域のおいしい地場もんが味わわれています。

地場産野菜たっぷり

じゃこおひたし、燕のめぐみたっぴりみそ汁に「地場もん」の野菜をたっぷり使います。

11月は、里芋、さつまいも、キャベツ、白菜、大根、長ねぎ、小松菜が地元生産者さんから届きます。

つばめでとれる食材をつめこんだ自慢の献立！

