2026年 11月

給食（きゅうしょく）・食育（しょくいく）だより①

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

今月のテーマ①・・・地産地消

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。

曜日	月	火	水	木	金
	2日	**3日**	**4日**	**5日**	**6日**
エネルギー 食塩相当量	小 610 kcal 2.3 g　中 738 kcal 2.7 g		小 664 kcal 1.9 g　中 803 kcal 2.3 g	小 658 kcal 1.7 g　中 789 kcal 1.9 g	小 610 kcal 2.7 g　中 744 kcal 3.3 g
献立と配膳の図	もやしとコーンのおひたし たらのレモンソースがらめ ごはん　白菜なべ	文化の日	ツナ和え　おからコロッケ 大根菜めし　皮付き野菜の豆乳みそ汁	ルレクチエゼリー マカロニサラダ ゆば入り五目丼（麦ごはん）	りんご ブロッコリーサラダ　ドライカレー ナン　あさりの豆乳チャウダー
あかの食品	牛乳　鶏肉　かまぼこ　豆腐　たら かつお節		牛乳　豚肉　油揚げ　みそ　豆乳　ツナ おからコロッケ	牛乳　豚肉　ゆば　かまぼこ　ツナ	牛乳　あさり　ベーコン　豆乳　豚肉 ひよこ豆　大豆ミート
きいろの食品	ごはん　米油　でんぷん　大豆油 砂糖		ごはん　ごま油　さつまいも　大豆油 砂糖	麦ごはん　でんぷん　マカロニ ノンエッグマヨネーズ　ルレクチエゼリー	ナン　じゃがいも　ルウ　米粉　米油
みどりの食品	白菜　しいたけ　えのきたけ　にんじん 長ねぎ　大根菜　しょうが　にんにく レモン　もやし　ほうれん草　コーン		大根菜　白菜　大根　にんじん　長ねぎ きゅうり　もやし	しょうが　まいたけ　えのきたけ　にんじん キャベツ　たけのこ　チンゲン菜　しいたけ きゅうり　玉ねぎ　コーン	にんじん　玉ねぎ　しょうが　にんにく しめじ　パセリ　グリンピース　キャベツ ブロッコリー　きゅうり　コーン　りんご
	9日 燕ジュニア検定献立	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
エネルギー 食塩相当量	小 623 kcal 2.3 g　中 751 kcal 2.6 g	小 630 kcal 1.8 g　中 764 kcal 2.2 g	小 616 kcal 2.2 g　中 741 kcal 2.6 g	小 625 kcal 1.8 g　中 763 kcal 2.0 g	小 660 kcal 2.7 g　中 774 kcal 3.2 g
献立と配膳の図	アーモンド和え　つばけんメンチカツ ゆかりごはん　もずくスープ	れんこんのごまネーズ和え　鮭の西京焼き ごはん　塩とり汁	ひじきの炒め煮　鶏肉のカレー照焼き ごはん　厚揚げのみそ汁	ごま入り中華和え　ぎょうざ 2つ ごはん　大根のオイスター煮	いちごジャム 白菜のフレンチサラダ　白身魚フライ ソースかけ 食パン　ミネストローネ
あかの食品	牛乳　もずく　焼き豚　豆腐　メンチカツ	牛乳　鶏肉　油揚げ　鮭の西京焼き ハム	牛乳　厚揚げ　みそ　鶏肉のカレー照焼き 豚肉　ひじき	牛乳　厚揚げ　豚肉　ぎょうざ　ハム	牛乳　大豆　レバー入りウインナー 白身魚フライ　ハム
きいろの食品	ごはん　マロニー　ごま油　大豆油 アーモンド　砂糖	ごはん　里芋　ごま　ノンエッグマヨネーズ	ごはん　じゃがいも　米油　砂糖	ごはん　米油　砂糖　ごま　ごま油	食パン　マカロニ　米油　砂糖　大豆油 いちごジャム
みどりの食品	赤しそ　玉ねぎ　えのきたけ　にんじん 長ねぎ　しょうが　小松菜　もやし	白菜　にんじん　ごぼう　長ねぎ　れんこん きゅうり　コーン	しめじ　にんじん　小松菜　長ねぎ さやいんげん　しょうが	大根　にんじん　チンゲン菜　まいたけ きくらげ　にんにく　しょうが　もやし きゅうり	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　エリンギ にんにく　トマト　白菜　ブロッコリー コーン

ここがすごいよ！地産地消（ちさんちしょう）！

よく耳（みみ）にする「地産地消（ちさんちしょう）」という言葉（ことば）。みなさんはその意味（いみ）などを知（し）っていますか？　「地産地消（ちさんちしょう）」には、良（よ）いこと（メリット）がたくさんあります。今月（こんげつ）は給食（きゅうしょく）を食（た）べながら学（まな）んでみましょう。

※地産地消（ちさんちしょう）とは…
『地域（ちいき）で生産（せいさん）された農林水産物（のうりんすいさんぶつ）をその地域（ちいき）で消費（しょうひ）すること』



今月の予定①

2日(月) 分水北小 なし
4日(水) 島上小 なし
12日(木) 吉田小4年生、分水中 なし

メリット1 食料自給率が上がる

今（いま）、日本（にほん）で食（た）べられている食（た）べ物（もの）の半分（はんぶん）以上（いじょう）は外国（がいこく）からの輸入（ゆにゅう）に頼（たよ）っています。
（令和（れいわ）7年度（ねんど）カロリーベース食料自給率（しょくりょうじきゅうりつ）37％）
地産地消（ちさんちしょう）をすすめることで日本（にほん）の食料自給率（しょくりょうじきゅうりつ）を上（あ）げることができ、それにより、自分（じぶん）の国（くに）の働（はたら）く人（ひと）や自分（じぶん）たちが食（た）べる物（もの）を守（まも）ることにつながります。



メリット2 地元農業の活性化

地元（じもと）の作物（さくもつ）が売（う）れることで、それを作（つく）っている地元（じもと）の生産者（せいさんしゃ）にお金（かね）が回（まわ）ります。すると、食（た）べる人（ひと）に合（あ）わせた作物（さくもつ）を作（つく）れるようになったり、新鮮（しんせん）な作物（さくもつ）をすぐに届（とど）けられたり、作（つく）る人（ひと）が見（み）えて安心（あんしん）につながったりと食（た）べる人（ひと）にも良（よ）いことがあります。

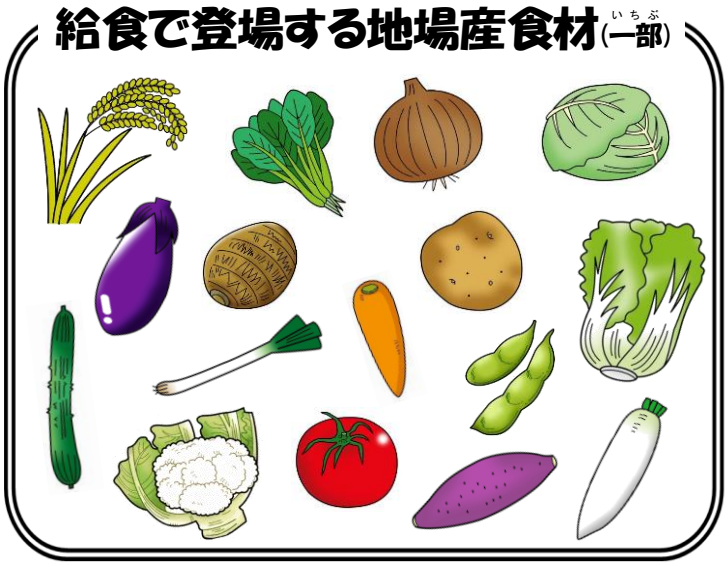


メリット3 環境にやさしい

地域（ちいき）で生産（せいさん）されたものをその地域（ちいき）で食（た）べることにより、遠（とお）くに運（はこ）ぶ必要（ひつよう）がなくなります。それによって、遠（とお）くに運（はこ）ぶための車（くるま）や船（ふね）などの燃料（ねんりょう）を減（へ）らしたり、二酸化炭素（にさんかたんそ）の量（りょう）を減（へ）らしたりすることができます。



給食で登場する地場産食材（一部）



分水・吉田の生産者のみなさま



わたしたちがつくっています✧･ﾟ

イラスト出典：月刊『学校の食事』 学校食事研究会、『たよりになるね！食育ブック』 少年写真新聞社、
『たよりになるね！新食育ブック』 少年写真新聞社、いらすとや（https://www.irasutoya.com/）、
燕市の農産物 燕市HP（https://www.city.tsubame.niigata.jp/index.html）

参考：農林水産省「地産地消（地域の農林水産物の利用）の推進」https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/index.html

インスタグラムで
「つばめの給食」配信中！
つばめの給食
TSUBAME_KYUSHOKU

今年とれた新米が給食でも登場！！

今年も新米の季節がやってきました。給食でも地域でとれた新米を提供していきます。農家の方々が心を込めて育てたおいしいお米を味わいましょう。

お米は100％
燕市産！



2026年 11月

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

今月のテーマ②・・・和食週間

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。

曜日	月	火	水	木	金
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
エネルギー 食塩相当量	小 691 kcal 1.8 g　中 835 kcal 2.3 g	小 626 kcal 2.5 g　中 755 kcal 3.1 g	小 661 kcal 1.7 g　中 799 kcal 2.2 g	小 658 kcal 2.4 g　中 783 kcal 2.8 g	小 653 kcal 2.0 g　中 787 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	ごま入り納豆のキムたく和え 子持ちししゃもの磯辺フライ ごはん　肉じゃが	みかん えび入り海藻サラダ きのこ入りハヤシライス（麦ごはん）	ごぼうのマヨサラダ 豚肉の赤ワイン煮 ごはん　里いものみそ汁	ヨーグルト おかか和え さつまいもと大豆のごまがらめ 米粉めん　和風汁	ごまじゃこナムル 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごはん　かきたま春雨スープ
あかの食品	牛乳　豚肉　子持ちししゃもの磯辺フライ納豆	牛乳　豚肉　海藻ミックス　えび	牛乳　油揚げ　みそ　豚肉　ツナ	牛乳　豚肉　油揚げ　わかめ　大豆 かつお節　ヨーグルト	牛乳　鶏卵　わかめ　豆腐　焼き豚 厚揚げ　豚肉　みそ　ちりめんじゃこ
きいろの食品	ごはん　じゃがいも　砂糖　米油　大豆油 ごま　ごま油	麦ごはん　じゃがいも　ルウ　砂糖　米油 ごま油	ごはん　里芋　砂糖　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	米粉めん　でんぷん　さつまいも　大豆油 砂糖　水あめ　ごま	ごはん　春雨　米油　砂糖　でんぷん ごま油　ごま
みどりの食品	にんじん　玉ねぎ　しいたけ　さやいんげん 白菜キムチ　たくあん　小松菜	玉ねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ しょうが　にんにく　トマト　りんご キャベツ　きゅうり　みかん	にんじん　白菜　長ねぎ　大根　ごぼう きゅうり　コーン	にんじん　玉ねぎ　白菜　しいたけ えのきたけ　長ねぎ　小松菜　もやし	しいたけ　にんじん　たけのこ　長ねぎ しょうが　もやし　小松菜　にんにく

和食週間（ごはんは飛燕舞）

	23 日	24 日 キラッと新潟米☆地場もん献立	25 日	26 日	27 日
エネルギー 食塩相当量		小 670 kcal 1.9 g　中 811 kcal 2.3 g	小 636 kcal 1.8 g　中 768 kcal 2.0 g	小 591 kcal 1.9 g　中 730 kcal 2.2 g	小 623 kcal 1.9 g　中 748 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	勤労感謝の日 	青菜の彩り和え 鶏肉のレモンあえ 飛燕舞ごはん　燕の恵みたっぷりみそ汁	ごま入りれんこんきんぴら 厚焼きたまご 飛燕舞ごはん　厚揚げのそぼろ煮	ほたて入りのっぺ ひらすの照焼き 飛燕舞ごはん　呉汁	一口焼きいも 昆布たくあん和え 豚肉の生姜炒め 飛燕舞ごはん　すまし汁
あかの食品		牛乳　豚肉　みそ　鶏肉	牛乳　豚肉　厚揚げ　厚焼きたまご さつま揚げ	牛乳　鶏肉　豆腐　大豆ペースト　みそ ひらすの照焼き　ほたて貝柱　かまぼこ	牛乳　豆腐　なると　豚肉　塩昆布
きいろの食品	今月の予定② 25日(水) 分水北小4年 なし	ごはん　さつまいも　でんぷん　大豆油 砂糖	ごはん　米油　じゃがいも　でんぷん ごま　砂糖	ごはん　じゃがいも　里芋　でんぷん　砂糖	ごはん　米油　砂糖　でんぷん さつまいも
みどりの食品		大根　にんじん　長ねぎ　レモン　パセリ 小松菜　キャベツ　コーン	しょうが　玉ねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　れんこん　さやいんげん	大根　にんじん　ごぼう　長ねぎ　小松菜 たけのこ　しいたけ　枝豆	にんじん　えのきたけ　長ねぎ　小松菜 玉ねぎ　しょうが　キャベツ　きゅうり たくあん

	30 日
エネルギー 食塩相当量	小 630 kcal 1.8 g　中 764 kcal 2.2 g
献立と配膳の図	のり酢和え レバーと高野豆腐の揚げ煮 ごはん　きのこのみそ汁
あかの食品	牛乳　豆腐　油揚げ　みそ　豚レバー 高野豆腐　ツナ　のり
きいろの食品	ごはん　でんぷん　大豆油　砂糖
みどりの食品	なめこ　しめじ　えのきたけ　にんじん 長ねぎ　枝豆　小松菜　もやし

11月24日は 和食の日

そこで・・・
11月24日(火)～27日(金)を
『和食週間』
として特別献立をお届けします。

2023年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。「和食週間」では、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の特徴

多様で新鮮な食材を使い、その持ち味を尊重している

自然の美しさや季節の移ろいを表現している
旬の食べ物だけでなく料理の飾りや食器なども使って四季を楽しみます。

健康的な栄養バランス
一汁三菜を基本とする食事は、栄養のバランスがとりやすく、食材のうまみを生かすことで動物性の脂のとりすぎも防ぐことができます。

年中行事と食事が密接に関わっている
正月や節分、お月見などの行事では、自然の恵みへの感謝や、食を分け合い、食の時間を共にすることを大切にしてきました。

和食週間の注目ポイントはここ！！

お米

「つばめっ子かるた」でおなじみの
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

和食のおいしさを給食からみなさんに伝えられるよう、だしや調味料の風味を大切にしてお届けします。
見た目や香り、かんだ時の音、温度、味を楽しみましょう。



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。



燕市でとれる「地場もん」食材をたっぷりとつめこんだ自慢の献立！ おいしい和食で地元の良さを味わいましょう！