


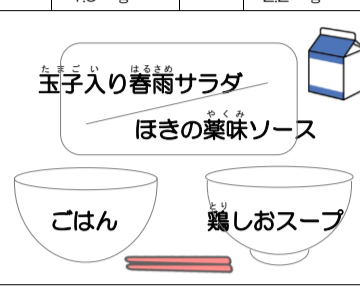
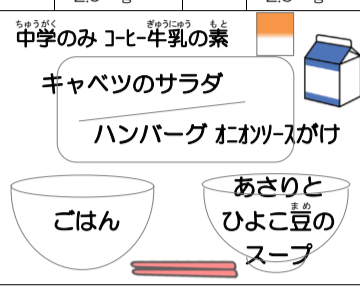

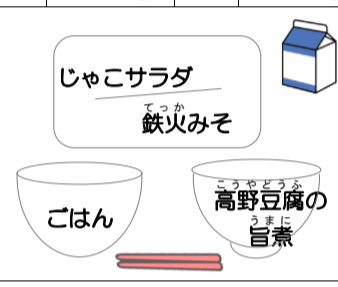
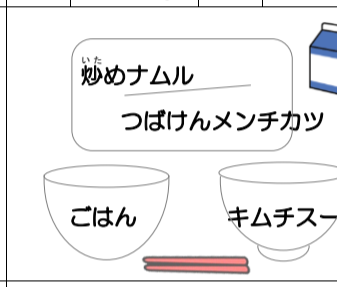

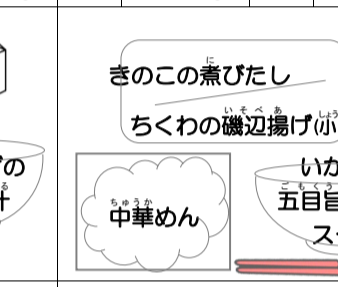
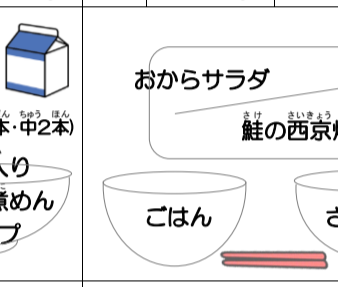
2023年
11月

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

今月のテーマ①・・・地産地消について考えよう

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
エネルギー 食塩相当量	今月の予定 9日(木) 吉田小3年なし、分水中なし		1 日 小 605 kcal 1.9 g 中 734 kcal 2.2 g	2 日 小 621 kcal 2.0 g 中 797 kcal 2.6 g	3 日
献立と配膳の図					文化の日 
あかの食品			牛乳 鶏肉 油揚げ ほぎ 干切り玉子 ハム	牛乳 ベーコン あさり ひよこ豆 ハンバーグ	
きいろの食品			ごはん 米油 さといも さとう ごま油 はるさめ こま 大豆油 でんぷん	ごはん さとう でんぷん 米油 中学のみコーヒ-牛乳の素	
みどりの食品			白菜 にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな きゅうり もやし しょうが	もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	
エネルギー 食塩相当量	6 日 小 658 kcal 2.0 g 中 799 kcal 2.9 g	7 日 小 582 kcal 1.9 g 中 719 kcal 2.3 g	8 日 小 583 kcal 1.8 g 中 702 kcal 2.0 g	9 日 小 597 kcal 2.6 g 中 766 kcal 3.3 g	10 日 小 592 kcal 1.6 g 中 721 kcal 2.0 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆 みそ ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ メンチカツ	牛乳 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳 豚肉 いか ちくわ 青のり	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 鮭 おから ツナ
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぷん 大豆油	ごはん 米油 さとう ごま油 大豆油	ごはん じゃがいも 米油 さとう ごま油	中華めん 米油 でんぷん ごま油 大豆油 天ぷら粉 さとう こま	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	玉ねぎ にんじん キャベツ たら ごぼう もやし こまつな コーン	たら だいこん 白菜キムチ えのきたけ しめじ 切干だいこん もやし にんじん こまつな にんにく しょうが	えのきたけ こまつな にんじん 長ねぎ さやいんげん きくらげ だけのりんご	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ もやし きくらげ えのきたけ しめじ にんにく	ごぼう にんじん だいこん しめじ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり

地場産物を食べて 地産地消!

和食の日
11/24

キラッと新潟米☆ 地場もん献立



つぼめでとれる食材を つめこんだ自慢の献立!



新潟県のおいしいごはんとともに地場産物をPRすることで、自分たちの住んでいる地域のよさや食文化を知りたいことを目的に、今年初めて実施します。

吉田のご当地グルメ!
鶏肉のレモンあえ



地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。



ごはん 新米になりました!
11月と12月は、甘味と粘りが強いのが特徴の「コシヒカリ」です!
お米は100% 燕市産!

吉田・分水でとれた野菜やいもを たっぴり使った お味噌汁です!
秋から冬にかけて燕市でとれる食材は、他にも給食でたくさん使用しています。地場のめぐみを味わいましょう!

いつもありがとうございます



今月のテーマ②・・・和食について知ろう

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
	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
エネルギー	小 626 kcal 中 732 kcal	小 573 kcal 中 713 kcal	小 537 kcal 中 648 kcal	小 648 kcal 中 754 kcal	小 619 kcal 中 707 kcal
食塩相当量	小 2.2 g 中 2.3 g	小 2.1 g 中 2.4 g	小 2.5 g 中 3.0 g	小 1.9 g 中 2.5 g	小 3.0 g 中 4.1 g
献立と配膳の図	中華サラダ 肉団子2こ ごはん かき玉中華 コーンスープ	茎わかめのカレーきんぴら 車心の揚げ煮(小1枚・中2枚) ごはん 白菜なべ	ごま和え いかの照り焼き さつまいも ごはん 打ち豆入り みそ汁	のりとアーモンドの和え物 アジのきのこあんかけ ごはん マーボー大根	いちごジャム じゃがいものホットサラダ ローストチキン ごはん ミネストローネ
あかの食品	牛乳 ベーコン 鶏卵 肉団子	牛乳 豚肉 豆腐 茎わかめ さつまいも	牛乳 豆腐 油揚げ うち豆 みそ いか ちくわ	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ みそ あじ のり	牛乳 レバー入りウィンナー 鶏肉 ハム
きいろの食品	ごはん ごま油 ごま さとう 米油	ごはん 米油 車心 でんぷん 大豆油 さとう ごま油	ごはん さつまいも ごま さとう	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油 アーモンド 大豆油	ごはん マカロニ 小麦 米油 じゃがいも ジャム
みどりの食品	玉ねぎ にんじん コーン しいたけ えのきたけ こまつな 長ねぎ キャベツ もやし きゅうり	白菜 しいたけ えのきたけ にんじん 長ねぎ こほう さやいんげん にんにく しょうが	しめじ こまつな だいこん にんじん 長ねぎ ほうれん草 もやし	だいこん しょうが にんにく もやし 長ねぎ しいたけ たけのこ にんじん えのきたけ こまつな しめじ キャベツ	玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー マッシュルーム トマト

和食週間

キラッと新潟米☆
地場もん献立

曜日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
エネルギー	小 558 kcal 中 678 kcal	小 638 kcal 中 773 kcal	小 570 kcal 中 665 kcal		小 666 kcal 中 803 kcal
食塩相当量	小 2.0 g 中 2.4 g	小 2.0 g 中 2.8 g	小 2.0 g 中 2.8 g		小 2.0 g 中 2.3 g
献立と配膳の図	おかか和え 豚肉とごぼうの旨煮 ごはん つみれ汁	納豆の五菜和え 子持ちししゃもフライ ごはん おでん	大根の塩昆布炒め さばみりん焼き 黒豆ごはん きのこのくず煮	勤労感謝の日	小松菜のなめたけ和え 鶏肉のレモンあえ ごはん 燕のめぐみ たっぷりみそ汁
あかの食品	牛乳 いわしつみれ 豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 昆布 がんもどき ちくわ 納豆 さつまいも 子持ちししゃもフライ	牛乳 黒大豆 豚肉 豆腐 さば 塩昆布		牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉
きいろの食品	ごはん さといも さとう 米油	ごはん さといも 大豆油 ごま油	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油		ごはん さつまいも さといも でんぷん 大豆油 さとう
みどりの食品	にんじん こまつな 長ねぎ こほう さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 もやし しょうが	だいこん にんじん こまつな たくあん のさわな漬	白菜 にんじん たけのこ ほうれん草 まいたけ しめじ えのきたけ だいこん こまつな		だいこん にんじん 長ねぎ こまつな キャベツ もやし なめたけ レモン パセリ

曜日	27 日	28 日	29 日	30 日
エネルギー	小 610 kcal 中 743 kcal	小 552 kcal 中 663 kcal	小 622 kcal 中 740 kcal	小 684 kcal 中 830 kcal
食塩相当量	小 2.1 g 中 2.5 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 1.7 g 中 2.2 g	小 2.2 g 中 2.6 g
献立と配膳の図	たくあん和え 鶏肉とちくわの甘辛炒め ごはん 里芋のみそ汁	わかめサラダ かに玉 甘酢あんかけ ごはん みそワンタン スープ	ヨーグルト グリーン サラダ 豆乳 麦ごはん チキンカレー	すき昆布の炒め煮 さんまのごまがらめ ごはん 根菜の呉汁
あかの食品	牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 みそ 鶏肉 ちくわ	牛乳 豚肉 みそ かに玉 わかめ ハム	牛乳 鶏肉 豆乳 豆乳ヨーグルト ハム ヨーグルト	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 みそ さんま 昆布 油揚げ うち豆
きいろの食品	ごはん さといも でんぷん 米油 大豆油 さとう ごま	ごはん ワンタン さとう でんぷん 米油 ごま油	麦ごはん じゃがいも 米油 さとう ルウ	ごはん 大豆油 さとう ごま 米油 でんぷん
みどりの食品	にんじん 長ねぎ だいこん 玉ねぎ きゅうり たくあん しょうが にんにく	キャベツ にんじん 長ねぎ しいたけ いら もやし きゅうり にんにく しょうが	玉ねぎ にんじん トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり しょうが にんにく	れんこん だいこん にんじん こほう 長ねぎ しょうが

11月24日は、和食の日

そこで今年も

20日(月)～24日(金)を

和食週間とします

11月24日は「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることがもっと楽しくなります。



今月の予定

17日(金) 分水北小4年なし
30日(木) 吉田小4年なし

多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたい料理がたくさんあります。

健康的な食生活を
支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ
季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見て、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との
深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をする事で家族や人々のきずなを深めてきました。

弱点は食塩

日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。



「うま味」を生かそう!