

実りの秋 食べ物を大切にいただきます



学校周辺の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。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、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（にいなめさい）」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、たくさんの人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だきます。



7日(金)と21日(金)は「キラッと新潟米☆地場もん献立」です！

新潟県内の子 どもたちが、地域 への愛着 を高め、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「市内産農産物 を活用 したみそ汁 」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。
地場産物をたくさん使った献立の7日(金)と21日(金)の給食を楽しみにして下さい☆

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんばく質） 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・ 海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・ 砂糖	6群（脂質） 油脂	
4 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 878 kcal
	のりの佃煮		のり			砂糖 でん粉		たんばく質 35.5 g
	みそワントンスープ	豚肉 みそ なると（魚）		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ（たけのこ）	わんたん（小麦）	ごま油	脂質 31.5 g
	大豆と鶏肉の アーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	油 アーモンド	食塩相当量 2.7 g
	梨 牛乳		牛乳		梨			
5 日 (水)	きんぴら丼（ごはん）					米		エネルギー 799 kcal
	きんぴら丼（具）	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	こんにゃく 砂糖 でん粉	油 ごま油	たんばく質 28.9 g
	にら卵スープ	豆腐 卵		にら	えのきたけ ねぎ	でん粉		脂質 18.9 g
	焼き芋 牛乳		牛乳			さつまいも		食塩相当量 2.7 g
	★★★ キラッと新潟米☆地場もん献立 ★★★							
7 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 864 kcal
	地場もん自慢汁	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		たんばく質 26.5 g
	車麴の揚げ煮					くるま麴(小麦) でん粉 砂糖	油	脂質 27.2 g
	柿入りフレンチサラダ				キャベツ きゅうり 柿		油	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
10 日 (月)	中間テスト1日目のため給食なしです							
11 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	バター入り石狩汁	豆腐 鮭 みそ		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも	バター（乳）	たんばく質 26.2 g
	かぼちゃコロッケ	豚肉 大豆		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉（小麦） 小麦粉	油 豚脂	脂質 24.4 g
	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん きゅうり	砂糖		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
12 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 860 kcal
	大根と生揚げのみそ汁	生揚げ 打ち豆 みそ		こまつな	だいこん			たんばく質 33.4 g
	あじの南蛮漬け	あじ			しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 32.4 g
	ごま入りごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし		ごま 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
13 日 (木)	マーボー丼（ごはん）					米		エネルギー 811 kcal
	マーボー丼（具）	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんばく質 34.7 g
	中華サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	脂質 24.7 g
	ミルクデザート		牛乳			砂糖		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
14 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 778 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく		ねぎ	でん粉		たんばく質 34.4 g
	豚肉とれんこんの 黒酢炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん しめじ	でん粉 砂糖	油 ごま油	脂質 24.1 g
	白菜漬け		昆布		はくさい			食塩相当量 3.1 g
	乾燥小魚 牛乳		かたくちいわし 牛乳			砂糖 でん粉		

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群（たんぱく質） 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群（無機質） 牛乳・小魚・海そう	3群（カロテン） 緑黄色野菜	4群（ビタミンC） その他の野菜・果物	5群（炭水化物） 穀類・いも類・砂糖	6群（脂質） 油脂	
17 日 (月)	ごはん					米		エネルギー 857 kcal
	ポークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも カレールーウ （小麦なし・乳なし）	油	たんぱく質 27.3 g
	アーモンド入り こまつなサラダ	ツナ（魚）		こまつな にんじん	キャベツ		油 アーモンド	脂質 26.7 g
	りんごゼリー 牛乳		牛乳		りんご	砂糖		食塩相当量 2.4 g
18 日 (火)	中華丼(ごはん)					米		エネルギー 756 kcal
	中華丼(具)	豚肉 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	でん粉	油 ごま油	たんぱく質 29.3 g
	フルーツ杏仁	豆乳			パイン 桃 いちご	砂糖		脂質 15.8 g
	昆布入り大豆 牛乳	大豆	昆布 牛乳			砂糖		食塩相当量 1.9 g
19 日 (水)	ごはん					米		エネルギー 758 kcal
	けんちん汁	豆腐		にんじん こまつな	ねぎ だいこん ごぼう	じゃがいも こんにゃく	油	たんぱく質 31.3 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 22.9 g
	ごま入りわかめあえ ミニレモンゼリー 牛乳		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり レモン	砂糖	ごま	食塩相当量 2.9 g
20 日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 815 kcal
	ダブルポテトシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも さつまいも 和什ゆ（小麦粉）	油 和什ゆ（乳）	たんぱく質 34.5 g
	ツナとブロッコリーの サラダ	ツナ（魚）		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし		油	脂質 29.7 g
	みかん 牛乳		牛乳		みかん			食塩相当量 3.3 g
★★★ キラッと新潟米☆地場もん献立 ★★★								
21 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 776 kcal
	地場もんきのこ豚汁	豚肉 生揚げ 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	さといも		たんぱく質 32.9 g
	白身魚の 新潟市産梨ソースかけ	たら			梨 たまねぎ	でん粉 砂糖	油	脂質 24.8 g
	かきのもとのおひたし 牛乳		牛乳	こまつな	かきのもと（菊） もやし			食塩相当量 2.7 g
25 日 (火)	ごはん					米		エネルギー 772 kcal
	のりふりかけ	かつおぶし（魚）	のり			砂糖 でん粉		たんぱく質 29.8 g
	中華風たまごスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし	でん粉	ごま油	脂質 20.8 g
	ポークシューマイ （2個） シャキシャキサラダ 牛乳	豚肉 鶏肉 みそ 大豆			たまねぎ しょうが	パン粉（小麦） 砂糖 小麦粉	豚脂	食塩相当量 2.9 g
26 日 (水)	ゆかりごはん			しそ		米 砂糖		エネルギー 850 kcal
	油揚げと白菜のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ		こまつな にんじん	えのきたけ はくさい			たんぱく質 31.3 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	油	脂質 27.4 g
	アーモンド入り さつまいもサラダ 牛乳		牛乳		きゅうり たまねぎ	さつまいも	アーモンド 卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 3.1 g
27 日 (木)	ごはん					米		エネルギー 759 kcal
	うずら卵と大根の オイスターソース煮	生揚げ 豚肉 うずら卵		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	砂糖	油	たんぱく質 29.5 g
	揚げぎょうざ（2個）	豚肉			キャベツ たまねぎ にんにく	砂糖 小麦粉	ごま油 油	脂質 24.5 g
	もやしのナムル 牛乳		牛乳	こまつな	もやし とうもろこし	砂糖	ごま油	食塩相当量 2.1 g
28 日 (金)	ごはん					米		エネルギー 786 kcal
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ		ねぎ えのきたけ			たんぱく質 31.8 g
	いわしの カリカリフライ(2個)	いわし			しょうが	砂糖 じゃがいも でん粉 玄米粉 米粉	油	脂質 28.0 g
	筑前煮 チーズ 牛乳	鶏肉		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	さといも 砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量 2.6 g
一日あたりの平均		エネルギー 800 kcal	脂質 24.9 g	たんぱく質 30.0 g	食塩相当量 2.5 g			

日本人の伝統的な食文化 **和食** に親しもう

2013年「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。給食でもその特徴を取り入れた献立を意識しています！

11月24日は
「和食の日」

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重

健康的な食生活を
支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり