



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きます。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しょう。



## 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、一齐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(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海藻	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		たんぱく質 35.5 g
	みそワンタンスープ	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				梨			
5日 (水)	牛乳		牛乳					
	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	たんぱく質 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					さつまいも		食塩相当量 2.7 g
7日 (金)	牛乳		牛乳					
	★★★ キラッと新潟米☆地場もん献立 ★★★							
	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		たんぱく質 26.5 g
	車麩の揚げ煮					くるま麩(小麦) でん粉 砂糖	油	脂質 27.2 g
10日 (月)	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					
	中間テスト1日目のため給食なしです							
	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)	たんぱく質 26.2 g
11日 (火)	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					
	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			たんぱく質 33.4 g
12日 (水)	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					
	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	たんぱく質 34.7 g
13日 (木)	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					
	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		たんぱく質 34.4 g
14日 (金)	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		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
	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)	たんぱく質 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			たんぱく質 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	たんぱく質 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		たんぱく質 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		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
14日 (金)	牛乳		牛乳					

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・海藻	3群(カルボン) 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 グリンピース	じゃがいも カレールウ (小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質 27.3 g
	アーモンド入り こまツナサラダ	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				りんご	砂糖		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
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 チングンサイ	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	大豆	昆布			砂糖		食塩相当量 1.9 g
	牛乳		牛乳					
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		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま	食塩相当量 2.9 g
	ミニレモンゼリー				レモン	砂糖		
20 日 (木)	牛乳		牛乳					
	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 かぶ(小麦粉)	油 かぶ(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				みかん			食塩相当量 3.3 g
21 日 (金)	牛乳		牛乳					
	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			こまつな	かきのもと(菊) もやし			食塩相当量 2.7 g
25 日 (火)	牛乳		牛乳					
	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 チングンサイ	とうもろこし	でん粉	ごま油	脂質 20.8 g
	ポークシーマイ (2個)	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)	シャキシャキサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
	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
27 日 (木)	アーモンド入り さつまいもサラダ				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
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		エネルギー 759 kcal
	うずら卵と大根の オイスタークリーミー	生揚げ 豚肉 うずら卵		にんじん チングンサイ	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
28 日 (金)	もやしのナムル			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
	牛乳		牛乳					
	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
一日あたりの平均	筑前煮	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
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					

## 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！

