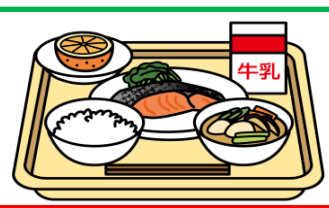
11月 給食献立表
（Bグループ）
新潟市立亀田中学校



11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。

毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。

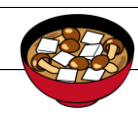
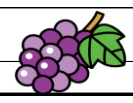


2日（月）と24日（火）は「キラッと新潟米☆地場もん献立」です！

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で、米および地域の地場産物を給食で提供 します。

主食 は「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。

日(曜)	こんだて	おもに体をつくる 1群（たんぱく質）魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに体をつくる 2群（無機質）牛乳・小魚・海そう	おもに体の調子をととのえる 3群（カロテン）緑黄色野菜	おもに体の調子をととのえる 4群（ビタミンC）その他の野菜・果物	おもにエネルギーのもとになる 5群（炭水化物）穀類・いも類・砂糖	おもにエネルギーのもとになる 6群（脂質）油脂	栄養価
	★★★　キラッと新潟米☆地場もん献立　★★★							
2日(月)	中間テスト１日目のため給食なし							
4日(水)	中間テスト２日目のため給食なし							
6日(金)	ごはん					米		エネルギー 826 kcal
	じゃがいものみそ汁	生揚げ　みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも		たんぱく質 34.4 g
	さばのごま揚げ	さば			しょうが	でん粉	ごま　油	脂質 33.9 g
	福神あえ			にんじん　しそ	キャベツ　きゅうり だいこん　なす れんこん　しょうが	砂糖		食塩相当量 2.2 g
	牛乳		牛乳					
9日(月)	うずら卵入り中華丼(ごはん)					米		エネルギー 871 kcal
	うずら卵入り中華丼(具)	豚肉　あさり　いか うずら卵		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 33.6 g
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆				さつまいも　砂糖 でん粉	油	脂質 25.4 g
	みかん				みかん			食塩相当量 2.0 g
	牛乳		牛乳					
10日(火)	ごはん					米		エネルギー 843 kcal
	さといものみそ汁	油揚げ　打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ　ねぎ	さといも		たんぱく質 30.0 g
	さんまのかばやき	さんま				でん粉　砂糖	油	脂質 32.5 g
	ごま入りかきあえなます			こまつな	れんこん　しめじ もやし　きく	砂糖	ごま	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
11日(水)	ごはん					米		エネルギー 791 kcal
	ごま入りお魚ふりかけ	かつおぶし	あおのり　のり	かぼちゃ		砂糖　じゃがいも　でん粉	ごま	たんぱく質 26.3 g
	石狩汁	さけ　豆腐　みそ		にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		脂質 23.7 g
	たまねぎコロッケ	牛肉			たまねぎ	じゃがいも　砂糖　パン粉(小麦) 米粉 小麦粉　でん粉	豚脂　油	食塩相当量 2.8 g
	五色漬け		昆布	にんじん	だいこん　きゅうり	砂糖		
	牛乳		牛乳					
12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 710 kcal
	小松菜と豆腐のスープ	豆腐		にんじん こまつな	ねぎ　もやし えのきたけ			たんぱく質 33.2 g
	ウインナーソーセージ	ソーセージ						脂質 27.1 g
	具だくさん焼きそば	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし	中華めん(小麦)	油	食塩相当量 3.8 g
	牛乳		牛乳					
13日(金)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 816 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 33.2 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 23.9 g
	乳酸菌ゼリー		乳酸菌飲料 乳製品		レモン	砂糖		食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
16日(月)	ごはん					米		エネルギー 894 kcal
	油揚げと白菜のみそ汁	油揚げ　打ち豆 みそ		こまつな	えのきたけ はくさい			たんぱく質 26.7 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉　豚レバー			たまねぎ　しょうが にんにく	パン粉(小麦) 砂糖　でん粉	油	脂質 34.7 g
	ｱｰﾓﾝﾄﾞ入りさつまいもｻﾗﾀﾞ			にんじん	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 2.2 g
	牛乳		牛乳					
17日(火)	ごはん					米		エネルギー 775 kcal
	うずら卵入り 大根のオイスターソース煮	凍り豆腐　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 26.1 g
	揚げぎょうざ2個	豚肉		にら	キャベツ　たまねぎ しょうが	砂糖　小麦粉	豚脂　油	脂質 26.0 g
	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 2.3 g
	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	
18日(水)	ごはん					米		エネルギー 782 kcal
	味付けのり		のり			砂糖		たんぱく質 28.6 g
	いものこ汁	牛肉　豆腐　みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう	さといも こんにゃく		脂質 26.9 g
	ししゃもフライ2本		ししゃも			パン粉(小麦) 砂糖 小麦粉　でん粉	油	食塩相当量 2.4 g
	ごまびたし			こまつな にんじん	キャベツ		ごま	
	牛乳		牛乳					
19日(木)	ごはん					米		エネルギー 765 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 32.7 g
	厚焼き卵 	卵				砂糖　でん粉	油	脂質 19.8 g
	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 2.3 g
	ヨーグルト		牛乳　寒天			砂糖		
	牛乳		牛乳					
20日(金)	きんぴら丼(ごはん)					米		エネルギー 808 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 28.7 g
	にら卵スープ	豆腐　卵		にら	えのきたけ　ねぎ	でん粉		脂質 19.0 g
	ふかし芋					さつまいも		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
★★★　キラッと新潟米☆地場もん献立　★★★								
24日(火)	ごはん					米		エネルギー 809 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	さといも		たんぱく質 33.8 g
	白身魚の梨ソースかけ	かれい(魚)			梨　たまねぎ	でん粉　砂糖	油	脂質 22.8 g
	かきのもとのおひたし			こまつな	きく　もやし			食塩相当量 2.7 g
	ミルクデザート		牛乳　練乳			砂糖		
	牛乳		牛乳					
25日(水)	ごはん					米		エネルギー 785 kcal
	もずくと卵のスープ	卵　豆腐	もずく		ねぎ	でん粉		たんぱく質 34.0 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 25.2 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		
	牛乳		牛乳					
26日(木)	ごはん					米		エネルギー 753 kcal
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース	じゃがいも　砂糖　でん粉	油	たんぱく質 31.2 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質 18.2 g
	風味漬け				キャベツ　きゅうり しょうが			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
★★★　ラムサール給食 ～2026年世界湿地都市ネットワーク市長会議 開催記念～　★★★								
27日(金)	ごはん					米		エネルギー 870 kcal
	ラムサールカレー	豚肉		にんじん	しめじ　たまねぎ れんこん　にんにく	さといも さつまいも カレールウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質 25.1 g
	大根とわかめのサラダ	ツナ(魚)	わかめ		だいこん　きゅうり とうもろこし		油	脂質 26.8 g
	ぶどうゼリー 				ぶどう	砂糖		食塩相当量 3.2 g
	牛乳		牛乳					
30日(月)	ソフトめん					小麦粉		エネルギー 875 kcal
	ミートソース	豚肉　牛肉　大豆		にんじん　トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリー	ハヤシルウ(乳なし・小麦なし)	油	たんぱく質 33.3 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		キャベツ　きゅうり とうもろこし		油	脂質 26.4 g
	りんご				りんご			食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					

新潟市の基準値	エネルギー 800 kcal　たんぱく質 30.0 g 脂　質 24.9 g　食塩相当量 2.5 g	※物資の流通状況や感染症等の発生により献立内容を変更することがあります。 アレルギー対応に変更が生じる場合は別途お知らせします。

27日（金）は ラムサール給食

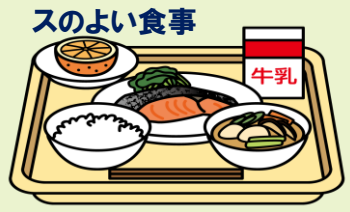
新潟市では、11月30日(月)から3日間、「第5回世界湿地都市ネットワーク市長会議」が開催されます。
日本での開催は今回が初めてです。新潟市には、鳥屋野潟や福島潟、佐潟、水田など、豊かな「湿地」があります。
子どもたちに新潟の自然や水辺環境の大切さを知ってもらうきっかけとして、潟や水田などの「湿地」と関連づけたラムサール給食を実施します。給食を通して、新潟の自然や生き物について考えてみましょう。



○ **「ラムサールカレー」** 湿地の恵み　ハスの根“レンコン”　＋お米
○ **「大根とわかめのサラダ」**　ラムサール条約湿地「佐潟」がある西区赤塚地区の大根は全国的に有名！
○ **「ぶどうゼリー」** フタは新潟市オリジナルデザイン。※新潟市はコハクチョウの越冬数日本一。毎年多くの水鳥が飛来します。

給食から学ぶ 和食文化

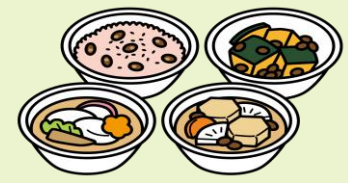
「ご飯・汁物・おかず」を組み合わせた、栄養バランスのよい食事



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつから生まれる感謝の気持ち



行事食や郷土料理など、地域や日本に伝わる食文化



はしを上手に使って、きれいに食べよう

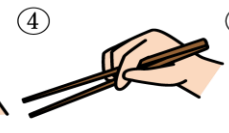


あなたのはしの持ち方に近いのは、次のどれですか？

① 

② 

③ 

④ 

⑤ 

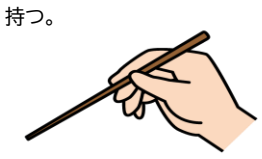
【 正しい持ち方は⑤です 】



左利きの人はこんな形

正しいはしの持ち方を確認してみましょう。

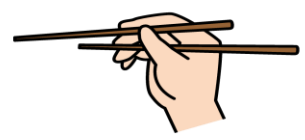
①1本のはしを、えんぴつを持つように、親指・人差し指・中指で持つ。



②「1」の字を書くように、たてに動かす。



③親指の付け根から、もう1本のはしを通し、薬指で支える。



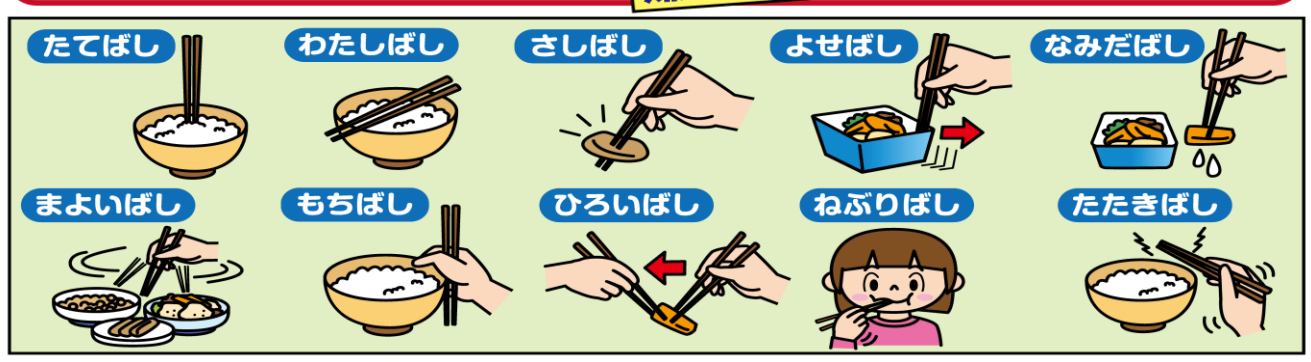
④上のはしだけを動かして、はし先を開いたりとじたりする。



はしを上手に使えると、食べ物をこぼしたりせず、きれいに食べることができます。
毎日の食事で使い方を練習していきましょう。



はしの使い方には、してはいけない嫌いばしと呼ばれる作法があります。



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

ご飯や汁物が入っているおわんは手に持ち、姿勢よく食べましょう。



食べ物が口に入っているときは、口を閉じましょう。



みんなが楽しくなる話を心がけましょう。





和食では、おわんを持って食べるマナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。

