

新米が出回る時期になりました。また、柿やりんご、栗、きのこ、脂ののったおいしい魚など、山の幸、海の幸が出そろって、まさに実りの秋です。秋の豊かな食卓を囲み、よくかんで味わい、大地の恵みに感謝して食べたいですね。

柏崎市中央地区第2
学校給食共同調理場
TEL/FAX (22) 6717

今月の給食目標

地場産物を知ろう！



教えて地場レンジャー！地場産物ってなんだゴン？

地場産物とは、「自分たちの地域でとれる食べ物」のこと。地場産物のいいところをぼくたちが紹介するよ！

柏崎地場レンジャー

☆収穫してすぐに
食べられるから
新鮮でおいしいよ！

☆地元の人を作っ
ているから、安心さ！



☆配送するための燃料を
あまり使わないから、
環境にやさしいよ！

☆地域の農業の活性化
にもつながるわよ！

食べ物の「旬」もよくわかるよ！
今月の地場産野菜も紹介するよ！(予定)



11月24日は「和食の日」

①新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。

③季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。

②栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。

④年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。

月	火	水	木	金
2 れんこんの きんぴら おから ハンバーグ ごはん 大根の みそ汁 655kcal/28.9g/2.4g 815kcal/34.0g/3.0g	3 文化の日 文化の日 文化の日	4 たくあんのかし マヨサラダ さばの みそ煮 ごはん もずく スープ 645kcal/28.1g/2.4g 801kcal/33.2g/2.7g	5 豚肉と大豆の 風味和え 青のりがらめ ごはん 春雨 スープ 626kcal/25.0g/2.6g 779kcal/29.3g/3.0g	6 セルフの スイーツ ポテト ごはん キムチトック スープ 684kcal/24.5g/1.3g 824kcal/28.6g/1.7g
9 餃子：1人3個 中華 サラダ 甘酢餃子 中華丼 851kcal/29.5g/2.9g 柏小・一中欠食	10 のり酢和え かりん揚げ ごはん 里芋の そぼろ煮 649kcal/29.4g/2.2g 809kcal/34.8g/2.6g	11 ケチャップ ブロッコリー サラダ スパニッシュ オムレツ さつまいもの 豆乳スープ 米粉パン 671kcal/28.0g/2.8g 880kcal/36.1g/3.7g	12 青大豆とわかめ の酢の物 白身魚の バーベキューソース ごはん にら玉 みそ汁 633kcal/29.8g/2.4g 785kcal/35.4g/2.8g	13 こんにゃくと アーモンドのサラダ りんご バターチキン カレーライス 700kcal/21.6g/2.2g 864kcal/25.3g/2.6g
16 小1～3年：1人1本 小4～：1人2本 切り干し大根の 炒めナムル ししゃもの ごま天 ごはん 厚揚げの みそ汁 659kcal/26.7g/2.0g 839kcal/34.3g/2.4g	17 焼きのり さつまいも サラダ ひじきの ツナ佃煮 ごはん たら ちり鍋 625kcal/26.3g/2.3g 777kcal/30.8g/2.9g	18 コンコン おひたし スナック すき焼き汁 ソフト麺 682kcal/31.2g/1.9g 837kcal/37.9g/2.3g	19 ヨーグルト 里芋と 大根の揚げ煮 鯛めし (鯛茶漬け) すまし汁 618kcal/26.7g/2.7g 766kcal/30.7g/3.1g	20 鶏肉の 塩こうじ焼き 卵の花炒め ごはん おでん 637kcal/31.2g/2.2g 794kcal/37.0g/2.5g
23 勤労感謝の日 大根の きんぴら 鮭の 紅葉焼き ごはん 沢煮碗 610kcal/30.3g/2.0g 761kcal/35.7g/2.3g	24 れんこん サラダ かぼちゃ プリン 五目ごはん オysterソース煮 672kcal/22.5g/2.0g 832kcal/26.7g/2.3g	25 ひじきとさつま いもの煮物 栗コロッケ ごはん キムチ 豚汁 678kcal/22.5g/2.2g 864kcal/27.1g/2.5g	26 アーモンド 和え ほっけの 塩焼き ごはん お麩 じゃが煮 651kcal/28.8g/2.2g 812kcal/34.1g/2.6g	27 19日は全市一斉地場産給食デー ～柏崎 秋の恵みたっぷり！スペシャルばくもぐランチ2020～ 鉄分 ヨーグルト 鯛めし すまし汁 651kcal/28.8g/2.2g 812kcal/34.1g/2.6g
30 ごまのり ポテト セルフの 焼肉丼の具 ごはん あさりの みそ汁 654kcal/28.4g/2.1g 813kcal/33.6g/2.4g	※都合により、献立を 一部変更する場合があります。 ご了承ください。	新米 現在使っているお米がなくな り次第、新米に切り替わりま す！あなたは、新米に気づける でしょうか！？ 新米に切り替わる タイミングは放送で お知らせします。	19日は全市一斉地場産給食デー ～柏崎 秋の恵みたっぷり！スペシャルばくもぐランチ2020～ 鉄分 ヨーグルト 鯛めし すまし汁 651kcal/28.8g/2.2g 812kcal/34.1g/2.6g	19日は全市一斉地場産給食デー ～柏崎 秋の恵みたっぷり！スペシャルばくもぐランチ2020～ 鉄分 ヨーグルト 鯛めし すまし汁 651kcal/28.8g/2.2g 812kcal/34.1g/2.6g

11月の給食献立 & 材料表

令和2年11月 柏崎市中央地区第2学校給食共同調理場

日付 曜日		献立名	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		エネルギー源になる(黄)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			豆腐・卵・魚・肉	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
2	月	ごはん、牛乳、おからハンバーグ、れんこんのきんぴら、大根のみそ汁	とうにゅう、ぶた肉、おから、とり肉、みそ、あぶらあげ、うち豆、さつまあげ	牛乳、ひじき	ほうれんそう、にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、だいこん、つきこん、れんこん	こめ、パンこ、片栗粉、さとう	ごま、油
4	水	ごはん、牛乳、さばのみそ煮、たくあんのカレマヨサラダ、もずくスープ	みそ、さば、とうふ、ハム	牛乳、もずく	にんじん	しょうが、ねぎ、はくさい、えのきたけ、キャベツ、きゅうり、たくあん、だいこん	さとう、こめ、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ
5	木	ごはん、牛乳、豚肉と大豆の青のりがらめ、風味和え、春雨スープ	だいず、ぶた肉、とうふ	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、メンマ、ふくじんづけ	こめこ、片栗粉、さとう、こめ、はるさめ	油
6	金	ごはん、牛乳、セルフの回鍋肉丼、キム玉トックスープ、スイートポテト	みそ、ぶた肉、たまご、とうにゅう	牛乳	にんじん、ピーマン、にら	キャベツ、しょうが、にんにく、しいたけ、えのきたけ、たまねぎ、キムチ、メンマ	こめ、さとう、片栗粉、トック、さつまいも	ごま油、油、生クリーム、バター
9	月	中華丼、牛乳、甘酢餃子、中華サラダ	ぶた肉、いか、えび、肉ぎょうざ	牛乳	にんじん、きぬさや、こまつな	はくさい、たけのこ、たまねぎ、しょうが、しいたけ、もやし、にんにく、キャベツ、きりぼしだいこん	こめ、片栗粉、さとう	油、ごま油、ごま
10	火	ごはん、牛乳、いかのかりん揚げ、のり酢和え、里芋のそぼろ煮	いか、ぶた肉、あつあげ、ツナフレーク	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	しょうが、だいこん、たまねぎ、つきこん、キャベツ、もやし	こめ、片栗粉、さといも、さとう	油
11	水	米粉パン、牛乳、スパニッシュオムレツ、ブロッコリーサラダ、さつまいもの豆乳スープ	たまご、ショルダーベーコン、とうにゅう、ウインナー	牛乳	にんじん、ピーマン、さやいんげん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン	米粉パン、じゃがいも、白いんげん豆、さつまいも、こめこ	油、ノンエッグマヨネーズ
12	木	ごはん、牛乳、白身魚のバーベキューソース、青大豆とわかめの酢の物、にら玉みそ汁	メルルーサ、だいず、たまご、みそ、とうふ	牛乳、わかめ	にら、にんじん	レモン汁、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	こめ、片栗粉、さとう、じゃがいも	油
13	金	バターチキンカレーライス、牛乳、こんにゃくとアーモンドのサラダ、りんご	とり肉	牛乳、ヨーグルト	にんじん、トマト	マッシュルーム、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	じゃがいも、こめ	油、カレールウ、生クリーム、バター、アーモンド
16	月	ごはん、牛乳、ししゃものごま天、切干大根の炒めナムル、厚揚げのみそ汁	ぶた肉、あつあげ、みそ	牛乳、ししゃも	にんじん、ほうれんそう、こまつな	きりぼしだいこん、にんにく、えのきたけ、たまねぎ	こめ、てんぷらこ、じゃがいも	ごま、油、ごま油
17	火	ごはん、焼きのり、牛乳、ひじきのツナ佃煮、さつまいもサラダ、たらちり鍋	タラ、ツナフレーク、だいず、ハム	牛乳、のり、ひじき	にんじん、こまつな	だいこん、しめじ、はくさい、しらたき、たまねぎ	こめ、さとう、さつまいも	ごま、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ
18	水	ソフト麺、牛乳、すき焼き汁、コンコンスナック、おひたし	ぎゅう肉、やきどうふ、たまご、だいず	牛乳、青のり	にんじん、ほうれんそう	しらたき、ねぎ、はくさい、えのきたけ、ごぼう、れんこん、もやし、コーン	ソフトめん、さとう、片栗粉、さつまいも	油
19	木	鯛めし(鯛茶漬け)、すまし汁、牛乳、里芋と大根の揚げ煮、ヨーグルト	とり肉、だいず、たい	牛乳、こんぶ、鉄分ヨーグルト	にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、みつば	だいこん、つきこん、しょうが、ねぎ、しめじ、たけのこ	片栗粉、さといも、さとう、こめ、ふ	油、ごま油
20	金	ごはん、牛乳、鶏の塩麹焼き、卵の花炒め、おでん	とり肉、さつまあげ、おから、ちくわ、うすらたまご、あつあげ、みそ	牛乳	にんじん	にんにく、つきこん、ごぼう、ねぎ、しいたけ、こんにゃく、だいこん	こめ、さとう、さといも	油
24	火	ごはん、牛乳、鮭のもみじ焼き、大根のきんぴら、沢煮椀	さけ、さつまあげ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん、きぬさや	だいこん、えのきたけ、ごぼう	こめ、さとう、はるさめ	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
25	水	五目ごはん、牛乳、れんこんサラダ、大根と厚揚げのオイスターソース煮、かぼちゃプリン	あぶらあげ、あつあげ、ぶた肉、ハム	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	ごぼう、まいたけ、だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、しめじ、キャベツ、きゅうり、れんこん、コーン	さつまいも、さとう、こめ、かぼちゃプリン	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
26	木	ごはん、牛乳、栗コロッケ、ひじきとさつまいもの煮物、キムチ豚汁	とうふ、ぶた肉、みそ、あぶらあげ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん、さやいんげん	だいこん、ねぎ、キムチ、つきこん	こめ、栗コロッケ、じゃがいも、さつまいも、さとう	油
27	金	ごはん、牛乳、ほっけの塩焼き、アーモンド和え、お麴じゃが煮	ほっけ	牛乳	にんじん、きぬさや、ほうれんそう	しらたき、たまねぎ、もやし、コーン	こめ、じゃがいも、さとう、あぶらふ	油、アーモンド
30	月	ごはん、牛乳、セルフの焼肉丼の具、ごまのりポテト、あさりのみそ汁	ぶた肉、あつあげ、みそ、あさり	牛乳、青のり	にんじん、にら、こまつな	たまねぎ、しょうが、にんにく、しらたき、ねぎ	こめ、じゃがいも、片栗粉、さとう	油、ごま