

2024 年度

# 11月 給食だより

柏崎市中央地区  
学校給食共同調理場  
TEL/FAX (22)4573

11月19日は『全市一斉地場産デー』です。柏崎市のおいしい食べ物を使った給食になります。11月は他にも秋の味覚を使った料理がたくさん登場します。柏崎のおいしい食べ物をたくさん食べて、寒さに負けないよう体づくりをしましょう。

市のホームページからも見てね！

## 11月の給食目標

地場産物を知ろう！

ちさんちしょう  
地産地消

とは…！？

住んでいる地域で生産した（作った）

食べ物を、その地域で消費する（食べる）こと。

★地場産物のよいところ★

輸送にかかる距離が短い。

→エネルギーが少なく、環境にやさしい！



収穫した旬の食材がすぐ届く。

→鮮度がよくおいしさと、栄養がぎっしり詰まっている！



生産者の顔が見える。

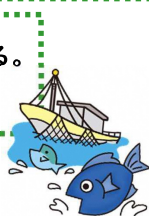
→安心して食べられる！

地域の食材がたくさん消費される。

→地域が活性化して経済が元気になる！

地域の文化や産業を知ることができる。

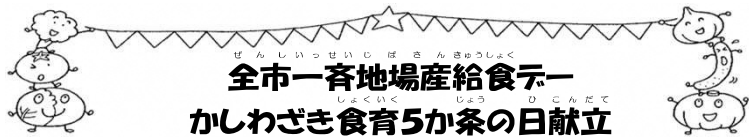
→住んでいる地域を好きになる！



柏崎地場レンジャー

## 11月 献立表

月	火	水	木	金
<p>*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。</p> <p>小：1杯干し/たんはく貝/塩分 中：1杯干し/たんはく貝/塩分 全校欠食の学校・行事など</p>	<p>11月の地場産物は..</p> <p>ごはん 鯖 ねぎ ブロッコリー キヤベツ 新道の柿 大根</p>	<p>キラッと新潟米☆ 地場もん献立とは？</p> <p>児童生徒が地域への愛着を深め、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、県内で一斉に米や地場産物を学校給食で提供する取組です！！</p>	<p>1</p> <p>大豆のサラダ 油淋鶏 ごはん (米山アインセス) 秋野菜のみそ汁 685/27.9/2.3 858/33.2/2.7 キラッと新潟米☆地場もん献立</p>	
<p>4</p> <p>振替休日</p>	<p>5</p> <p>切干ごまネーズサラダ 豚肉のしぐれ煮 ごはん 打ち豆のみそ汁 646/28.8/2.1 807/34.2/2.5 田尻小・五中欠食</p>	<p>6</p> <p>フルーツヨーグルト キムチチャーハン 肉団子と春雨のスープ 667/21.2/2.5 718/25.1/2.9</p>	<p>7</p> <p>小1年〜2年 1匹 小3年〜中学 2匹</p> <p>おからサラダ ししやもの青のりフライ ごはん どんこ汁 677/27.0/2.5 834/30.3/2.9</p>	<p>8</p> <p>新道の柿 海藻サラダ 根菜ドライカレー 663/23.5/2.5 823/27.7/2.7</p>
<p>11</p> <p>ゆかりあえ チキンタレカツ ごはん なめこのみそ汁 626/27.2/2.2 788/32.8/2.7</p>	<p>12</p> <p>油揚げのごま酢あえ 鮭のマヨコーン焼き ごはん みそけんちん汁 648/28.2/2.3 815/34.1/2.7</p>	<p>13</p> <p>ビニール袋に入れて配りましょう きなこと揚げパン 鶏ごぼうサラダ ポークビーンズ 637/27.7/2.4 786/33.4/3.1 本とコラボ給食</p>	<p>14</p> <p>ツナマヨ きゅうり ウィナー のり手巻き寿司 お祝いすまし汁 643/24.1/3.2 795/28.5/3.9 比角小150周年お祝い献立</p>	<p>15</p> <p>こまツナサラダ レバーとさつまいものアーモンドがらめ ごはん みそわんだんスープ 685/26.5/2.4 854/31.1/2.8 比角小欠食</p>
<p>18</p> <p>なめたけ磯あえ れんこんバーグ ごはん にら玉スープ 606/26.5/2.3 758/31.3/3.0 本とコラボ給食・鯖石小欠食</p>	<p>19</p> <p>柏崎産ブロッコリーのサラダ 秋たっぶりみそがらめ のり鯛茶漬(鯛めし) すまし汁 640/26.7/2.5 805/31.7/3.0 全市一斉地場産デー・食育5か所献立</p>	<p>20</p> <p>おかかマヨあえ 鯖のピリ辛焼き ごはん 厚揚げのみそ汁 635/26.1/2.1 797/31.7/2.6</p>	<p>21</p> <p>なっとうあえ 車麩の揚げ煮 ごはん いも煮 660/25.2/2.1 821/29.6/2.6 本とコラボ給食</p>	<p>22</p> <p>ヨーグルト ひじきのマリネ 秋色ハヤシライス 673/22.9/2.6 827/26.5/3.2</p>
<p>25</p> <p>パンサン スー 菊花しゅうまい ごはん 大根のオムレツ煮 643/28.0/2.6 804/33.1/3.3</p>	<p>26</p> <p>のり酢あえ さんまのかば焼き ごはん 切干大根のみそ汁 655/24.5/2.1 827/29.4/2.4 本とコラボ給食</p>	<p>27</p> <p>手作りみかんゼリー こんこんスナック 大麦麺 カレー南蛮 688/26.3/2.0 805/30.7/2.4</p>	<p>28</p> <p>ポテトサラダ 鮭のおろしハンバーグ ごはん 貝だくさん豚汁 655/28.4/2.1 818/33.8/2.8 二中学生考案メニュー</p>	<p>29</p> <p>刻みのり フルーツカクテル 焼き鳥丼 わかめのみそ汁 660/27.4/2.8 827/32.4/3.3 本とコラボ給食</p>



## 全市一斉地場産給食デー かしわざき食育5か条の日献立

### し 食卓に旬の食材、地元の野菜

かしわざき 郷土料理「鯛茶漬け」や、柏崎産ブロッコリーなどの旬の食材をたくさん取り入れた献立です。柏崎の魅力を再発見してほしいと思います！

### 本とコラボ給食

11月の読書旬間に合わせ、本とコラボ給食を実施します。

◇13日◇

#### 『糸子の体重計』

作：いとうみく 絵：佐藤真紀子

「きなこ揚げパン」

◇18日◇

#### 『はすかしがりやの れんこんくん』

作：二宮由紀子 絵：長野ヒデ子

「れんこんバーグ」

◇21日◇

#### 『なっとうくん西へいく』

作・絵：三輪一雄

PHP研究所

「なっとうあえ」

◇26日◇

#### 『とてもおおきなサンマのひらき』

作：岡田よしだか

ブロンズ新社

「さんまのかば焼き」

◇29日◇

#### 『くしカツさんちはまんいんです』

作・絵：岡田よしだか

PHP研究所

「焼き鳥丼」

### 第二中学校2年生が

考えた献立が登場します！！

家庭科で、第二中学校の課題を解決するための献立を考えました。

第二中学校の課題は ① 白いごはんの残量が多い ② 魚料理の残量が多い  
③ 野菜の残量が多い ④ 骨折や韧带損傷をする生徒が多い の4点です。

栄養バランスはもちろんのこと、この課題を解決するための工夫をしながら献立を考えてもらいました。

五十嵐 棉花さん考案！「ごはん 鮭のおろしハンバーグ ポテトサラダ 具たくさん豚汁」

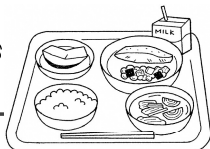
#### ☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

①魚が苦手な人でも食べやすいように、みんなが好きなハンバーグにしました。

鮭の臭み消しのため、大根おろしのソースで食べてほしいと考えました。

②お汁は、体が温まるように具たくさん豚汁にしました。

③みんなが大好きなハンバーグと豚汁で、白いごはんも進むと思います。



## 11月の給食予定&材料表

2024年11月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場

日付	曜日	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・海草	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1	金	あつあげ、みそ、だいず、 ぶた肉、とり肉、ツナ	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、ねぎ、 つきこん、キャベツ、しょうが、にんにく	ごはん、さつまいも、 片栗粉、さとう	オリーブ油、 油、ごま油
5	火	ぶた肉、とうふ、みそ、 だいず、うち豆、ツナ	牛乳、しらす ぼし、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、ごぼう、だいこん、 ねぎ、えのきたけ、きりぼしだいこん、 きゅうり	ごはん、じゃがいも、 さとう	油、ごま、 ノンエッグ マヨネーズ
6	水	ぶた肉、とうふ、肉団子	牛乳、ヨーグルト	にら、にんじん、 こまつな	キムチ、しょうが、にんにく、 もやし、しいたけ、りんご、 パイナップル、もも、みかん	ごはん、はるさめ、 カクテルゼリー、さとう	ごま油
7	木	ぶた肉、おから、ハム、 みそ	牛乳、ししゃも、 青のり、わかめ	にんじん	たまねぎ、ねぎ、もやし、 にんにく、コーン、 キャベツ、きゅうり、メンマ	ごはん、じゃがいも、 小麦粉、パン粉	油、ごま油、 ノンエッグ マヨネーズ
8	金	ぶた肉、とり肉、だいず、 ツナ	牛乳、わかめ	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、しょうが、 にんにく、ごぼう、 コーン、れんこん、 キャベツ、きゅうり、柿	ごはん	油、ごま、 カレーパウダー、 ごま油
11	月	とうふ、油あげ、みそ、 だいず、とり肉、かつおぶし	牛乳	こまつな、にんじん、 しそ	キャベツ、だいこん、 ねぎ、なめこ、しょうが	ごはん、小麦粉、 パン粉、さとう	ごま、油、 ごま油
12	火	さけ、あつあげ、だいず、 とり肉、油あげ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、 ハセリ	だいこん、ねぎ、つきこん、 ごぼう、たまねぎ、 コーン、もやし	ごはん、さといも、 さとう	マヨネーズ、 ごま油、ごま
13	水	きなこ、だいず、ぶた肉、 とり肉	牛乳	にんじん、トマト	セロリ、たまねぎ、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 コーン、ごぼう	パン、じゃがいも、 さとう	油、ごま、 オリーブ油
14	木	ツナ、ウインナー、 なると、ぶた肉、とうふ	牛乳、のり、 わかめ	にんじん	たまねぎ、きゅうり、 えのきたけ、しいたけ、 たけのこ、ねぎ	ごはん、クレープ	ノンエッグ マヨネーズ
15	金	とり肉、レバー、ぶた肉、 ツナ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、 ねぎ、もやし、コーン、 メンマ、キャベツ	ごはん、ワナタン皮、 さつまいも、片栗粉、 さとう	アーモンド、 油、ごま油、 ごま
18	月	とうふ、たまご、豆乳、 ぶた肉、とり肉、おから	牛乳、のり	にら、にんじん、 こまつな	たまねぎ、しいたけ、 たけのこ、しょうが、 れんこん、もやし、 なめだけ	ごはん、片栗粉、 パン粉、さとう	ごま
19	火	だいず、ツナ、たい、 とり肉、みそ	牛乳、のり	にんじん、ブロッコリー	キャベツ、しょうが、 ねぎ、えのきたけ、 きゅうり	ごはん、ふ、 さといも、片栗粉、 さとう、ゼリー	油、ごま油、 ごま
20	水	さば、あつあげ、だいず、 かつおぶし、ハム、みそ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、ねぎ、 えのきたけ、キャベツ、 しょうが	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	ノンエッグ マヨネーズ、 ごま、ごま油
21	木	なっとう、かつおぶし、 ぶた肉	牛乳	こまつな、にんじん	たくあん、つきこん、 ねぎ、ぶなしめじ、 ごぼう	ごはん、車ふ、 片栗粉、さといも、さとう	ごま、油
22	金	ぶた肉、ハム	牛乳、ヨーグルト、 ひじき	にんじん、トマト	にんにく、たまねぎ、 エリンギ、キャベツ、 きゅうり、コーン	ごはん、さつまいも、 さとう	油、ハヤシラフ、 デミグラスソース、 オリーブ油
25	月	ぶた肉、あつあげ、ハム	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	ねぎ、しいたけ、 しょうが、たけのこ、 だいこん、はるさめ、 にんにく、きゅうり、 もやし	ごはん、しゅうまいの皮、 はるさめ、片栗粉、 さとう	ごま油、 ごま
26	火	ツナ、さんま、とうふ、 だいず、みそ	牛乳、のり	こまつな、にんじん	キャベツ、しょうが、 きりぼしだいこん、 えのきたけ、ねぎ	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、さとう	油、ごま
27	水	だいず、油あげ、 かまぼこ、ぶた肉	牛乳、青のり	こまつな、にんじん	ごぼう、れんこん、 たまねぎ、ねぎ、 しいたけ、みかん	大麦めん、さつまいも、 小麦粉、片栗粉、 オレンジジュース、 ゼリーの素	油、 カレーパウダー
28	木	さけ、豆乳、ぶた肉、 ハム、とうふ、みそ、 だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ、しょうが、 だいこん、コーン、 きゅうり、ねぎ、 しらたき、れんこん、 ごぼう	ごはん、じゃがいも、 片栗粉、パン粉	ノンエッグ マヨネーズ
29	金	とり肉、たまご、 あつあげ、みそ	牛乳、のり、 わかめ	にんじん	ねぎ、しょうが、 えのきたけ、たまねぎ、 もも、パイナップル、 みかん、りんご	ごはん、じゃがいも、 さとう、ゼリー	