

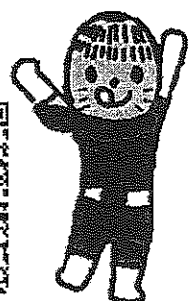
2022年度

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

木の葉も色づき、秋の深まりが感じられるようになりました。新米、旬の魚、果物など、秋はおいしい食べ物がたくさん！秋の味覚を使った料理で、風邪に負けない丈夫な体をつくりましょう。

市のホームページ
からも見てね



11月の給食目標

じ ぼ さん ぶつ し
地場産物を知ろう



自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を「地場産物」といい、地場産物をその地域で消費することを「地産地消」といいます。地場産物のよさを知り、地元柏崎市の食材を大切に、おいしくいただきます。

じ ぼ さん ぶつ
** 地場産物のよいところ **

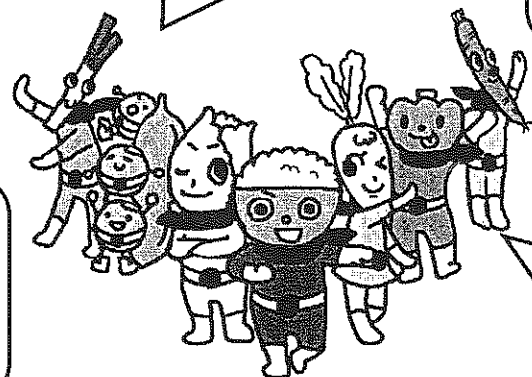
輸送にかかるエネルギーが少ないから、環境にやさしいよ！

作っている人の顔が見えるから安心だよ！

地域の農業や産業の活性化につながるよ！

旬の時期に収穫して、すぐに食べることができるから、新鮮でおいしいよ！

地域の産業や食文化を知るきっかけになるよ！



かしわさき じ ぼ
柏崎地場レンジャー

11月18日に全市一斉地場産給食デーを実施します！！

11月18日には、市内の小中学校で、柏崎のおいしい地場産物を使った共通献立を味わいます。柏崎市産の「新之助」も登場する予定です。詳しくは、後日配布される給食だより特別号をご覧ください。お楽しみに♪

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>じゃがいものさんびら</p> <p>さばのこまみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのかき玉汁</p>	<p>なっとうあえ</p> <p>巻かまの磯辺揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>いも煮</p>	<p>ごまじゃこサラダ</p> <p>手作りれんこんメンチ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p>	<p>675/27.8/2.2</p> <p>839/33.0/2.9</p> <p>田尻小・東中 欠食</p>
<p>小：14時～16時 / たんぱく質 / 塩分</p> <p>中：14時～16時 / たんぱく質 / 塩分</p> <p>全校欠食の学校・給食の行事</p>	<p>610/27.9/2.0</p> <p>777/33.7/2.5</p>	<p>644/26.5/1.9</p> <p>825/34.1/2.5</p>		
<p>7 チーズ</p> <p>ごまあえ</p> <p>いかの照り煮</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>8</p> <p>わかめ中華あえ</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>大平</p>	<p>9 マーガリン</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>白身魚のパン粉焼き</p> <p>あさりのトマトスープ</p> <p>無糖食パン</p>	<p>10</p> <p>鯖マヨあえ</p> <p>里芋の肉みそがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>にら玉汁</p>	<p>11</p> <p>絹糸</p> <p>こんにゃくサラダ</p> <p>シーフードカレー(愛ごはん)</p>
<p>628/29.9/2.5</p> <p>783/35.1/2.9</p>	<p>664/25.9/2.3</p> <p>832/30.7/2.7</p> <p>ごち旅～山口県～</p>	<p>607/27.2/2.9</p> <p>742/33.0/3.7</p>	<p>684/24.0/2.0</p> <p>861/28.1/2.5</p>	<p>655/23.0/3.3</p> <p>819/27.4/3.8</p>
<p>14</p> <p>たくあんあえ</p> <p>米粉のもっちりつくね</p> <p>ごはん</p> <p>高野豆腐のみそ汁</p>	<p>15</p> <p>大根のこまみそあえ</p> <p>鉄火みそ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>16</p> <p>お米のババロア</p> <p>切り干しビビンバ(肉みそ・ナムル)</p> <p>キムチチゲ</p>	<p>17</p> <p>小1年～2年 小3年～中学 職員</p> <p>いろいろあえ</p> <p>ししゃもの青のりフライ</p> <p>ごはん</p> <p>いも団子汁</p>	<p>18</p> <p>味噌汁のり</p> <p>味噌汁のり</p> <p>味噌汁のり</p> <p>味噌汁のり</p>
<p>608/26.6/2.2</p> <p>763/31.4/2.6</p>	<p>646/24.9/2.4</p> <p>798/28.6/2.8</p>	<p>672/27.6/2.3</p> <p>828/32.3/2.7</p>	<p>639/24.9/2.1</p> <p>809/30.2/2.5</p>	<p>674/29.6/2.3</p> <p>844/34.9/2.7</p>
<p>21</p> <p>風味漬</p> <p>レバーのカラフルあえ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>パンサンスー</p> <p>れんこんシュウマイ</p> <p>ごはん</p> <p>大根のオイスター煮</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>小1年～2年 小3年～中学 職員</p> <p>こんがり揚げのサラダ</p> <p>鯉の塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>里芋味噌汁</p>	<p>25</p> <p>のり酢あえ</p> <p>鯉のからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ワンタンスープ</p>
<p>658/26.4/2.1</p> <p>823/31.2/2.5</p>	<p>642/28.2/2.4</p> <p>803/33.2/3.0</p>		<p>586/30.3/2.0</p> <p>751/36.0/2.4</p> <p>ヘルシオDAY</p>	<p>607/24.5/2.0</p> <p>768/29.3/2.3</p> <p>田尻小 リクエスト献立</p>
<p>28</p> <p>切り干しナムル</p> <p>さんまのピリ辛ソース</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p>	<p>29</p> <p>ちくわとじゃこのサラダ</p> <p>ごまだれ焼肉</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>30</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>雑穀スナック</p> <p>カレー南蛮</p> <p>ゆでうどん</p>	<p>11月の地場産物は...</p> <p>ごはん</p> <p>大豆</p> <p>たまねぎ</p> <p>だいこん</p> <p>キャベツ</p> <p>新道橋</p> <p>谷根</p>	
<p>648/23.8/2.0</p> <p>817/28.4/2.5</p>	<p>606/28.2/2.3</p> <p>766/33.9/2.9</p>	<p>727/25.1/1.9</p> <p>846/28.8/2.3</p>		