

2023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

じばさんぶつ  
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しょう。

教えて！柏崎地場レンジャー！

じばさんぶつ  
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ことができるよ！

柏崎地場レンジャー

11月17日に全市一斉地場産物給食デーを実施します！！

11月17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。柏崎市産のブランド米も登場する予定です。詳しくは、後日配付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>11月の地場産物は・・・</p> <p>ごはん、ねぎ、たまねぎ、だいこん、新選稲、キャベツ、谷根鮭</p>	<p>1</p> <p>白身魚の甘酢あんかけ</p> <p>ごはん、チンゲンサイのスープ</p> <p>612 / 26.7 / 2.1 768 / 32.0 / 2.3</p>	<p>2</p> <p>コーンおひたし</p> <p>ごはん、みそちゃんこ鍋</p> <p>610 / 27.2 / 1.9 747 / 31.1 / 2.4</p> <p>本とコラボ給食</p>	<p>3</p> <p>文化の白</p>	
<p>6</p> <p>和風がんもの、鶏ごぼうごはん</p> <p>635 / 27.6 / 2.5 774 / 31.3 / 2.8</p> <p>田尻小、日吉小欠食</p>	<p>7</p> <p>大豆とひじき、豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん、かきたま汁</p> <p>601 / 27.2 / 2.0 801 / 34.6 / 3.1</p>	<p>8</p> <p>じゃこ、ちくわの磯辺揚げ</p> <p>ごはん、わかめ汁</p> <p>613 / 28.1 / 2.7 832 / 37.0 / 3.8</p>	<p>9</p> <p>スイートポテト、切干大根サラダ</p> <p>うま煮丼</p> <p>610 / 23.2 / 2.0 764 / 27.3 / 2.3</p> <p>本とコラボ給食</p>	<p>10</p> <p>庄内豚の、お魚照り焼きハンバーグ</p> <p>ごはん、大根のみそ汁</p> <p>606 / 27.0 / 2.3 757 / 31.9 / 2.9</p> <p>本とコラボ給食</p>
<p>13</p> <p>アジフライ、ツナサラダ</p> <p>ごはん、豚汁</p> <p>667 / 29.6 / 2.1 843 / 36.8 / 2.7</p>	<p>14</p> <p>おからサラダ、ジャージャー豆腐</p> <p>ごはん、わかめスープ</p> <p>626 / 23.9 / 2.3 779 / 28.0 / 2.6</p>	<p>15</p> <p>フレンチサラダ、ハンバーグ</p> <p>ごはん、マカロニスープ</p> <p>689 / 34.5 / 3.1 839 / 40.6 / 3.9</p> <p>本とコラボ給食</p>	<p>16</p> <p>あいまぜ、ぶりの照り揚げ</p> <p>ごはん、治部煮</p> <p>700 / 32.0 / 2.1 871 / 38.3 / 2.5</p> <p>ごち旅～石川～</p>	<p>17</p> <p>柏崎産大豆の、鶏の玉ねぎ粕漬焼</p> <p>ごはん、谷根鮭つみれのみそ汁</p> <p>648 / 31.6 / 2.4 811 / 37.9 / 2.8</p> <p>全市一斉地場産物デー</p>
<p>20</p> <p>切干大根の、メギスの上海焼きそば</p> <p>ごはん、まこもだけの中華鍋スープ</p> <p>609 / 28.0 / 2.3 787 / 35.4 / 2.9</p>	<p>21</p> <p>カラフルじゃこサラダ</p> <p>秋の、もずくのみそ汁</p> <p>606 / 25.1 / 2.4 762 / 29.3 / 2.7</p>	<p>22</p> <p>れんこんサラダ、彩り卵焼き</p> <p>ごはん、真栄山汁</p> <p>635 / 26.4 / 2.2 798 / 31.1 / 2.6</p> <p>ヘルシオDAY</p>	<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>のりすあえ、さんまの甘露煮</p> <p>ごはん、おいな汁</p> <p>632 / 26.9 / 2.2 790 / 31.8 / 2.5</p> <p>和食の日・かしわざき食育5か条献立</p>
<p>27</p> <p>キャベツ、海藻サラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>629 / 28.6 / 2.5 777 / 32.0 / 3.0</p> <p>本とコラボ給食</p>	<p>28</p> <p>大根とツナのサラダ、クリスピーチキン</p> <p>ごはん、白菜のクリームシチュー</p> <p>686 / 30.1 / 2.3 859 / 35.9 / 2.8</p>	<p>29</p> <p>りんご、こんにゃくスナック</p> <p>サンマーマン汁</p> <p>626 / 25.6 / 2.6 780 / 31.2 / 3.1</p> <p>本とコラボ給食</p>	<p>30</p> <p>のりチー、たらこのアツパ風</p> <p>ごはん、洋風肉じゃが</p> <p>635 / 27.8 / 2.5 806 / 32.9 / 2.9</p>	<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>

小：17kcal / たんぱく質(g) / 塩分(g)  
中：17kcal / たんぱく質(g) / 塩分(g)  
全校欠食の学校・給食の行事



## キラッと新潟米☆地場もん献立

### & 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2023」

今年度新潟県では、児童生徒が、さらに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、11月に県内で一斉に米や地域の地場産物を学校給食で提供する取組「キラッと新潟米☆地場もん献立」を実施します。柏崎市では、市内全小中学校で地場産物をたくさん使用した統一献立を実施します。柏崎のお米や、野菜、谷根川の鮭など、柏崎の秋の味覚をたくさん盛り込んだ献立です。農家の方や漁師の方などに感謝しながら、地元のおいしいごはんも地場産物を味わっていただきますしよ。



11月の読書旬間に合わせ、中央調理場では本とコラボ給食を実施します。

- ◇2日(木)：『おしくらまんじゅう(作・絵：かがくいひろし、アノキ 新社)』から「なっとう」
- ◇9日(木)：『ぎょうれつのできるしずく(作・絵：ふくざわゆみこ、教育画劇)』から「スイート」
- ◇10日(金)：『だいこんどのむかし(作：渡辺節子・絵：二俣英五郎、ほるぷ出版)』から「大根のみそ汁」
- ◇15日(水)：『小さなアノおばさん(作：アノイロ・絵：山崎隆生・訳：塩野米松、Gakken)』から「マコニス」
- ◇27日(月)：『加ー男がやってきた(作：赤羽じゅんこ・絵：岡本順、講談社)』から「オナ、キムブリ」
- ◇29日(水)：『いただきバノ(作・絵：藤本 ともひこ、鈴木出版)』から「りんご」



### 給食で味わおう！日本全国 旅気分♪ ～ぶらりごちそうの旅～

中央調理場の給食では、「ぶらり、ごちそうの旅」略して「ごち旅」を実施しています。全国各地の料理を味わうことで様々な食文化を知り、新潟県の食の魅力も再発見する機会になればと思います。



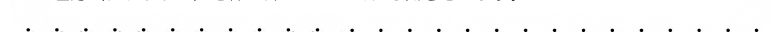
石川県で漁獲量の多い「ブリ」や、郷土料理の「あいまぜ」、「治部煮」がです。お楽しみに♪



### ヘルシオ(減る塩)DAY

#### 今月のおすすめポイントは「汁物は具沢山に」

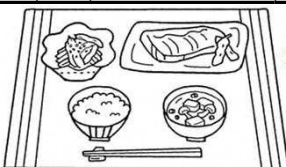
今月のヘルシオDAYは22日です。汁物を具沢山にすることで、汁量が少なくなり、味付けに使う調味料が少なくてすむため、減塩につながります。また、具に野菜をたくさん使うことで、カリウムを摂取することができます。カリウムは、体の中の塩分(ナトリウム)を体の外に出してくれる働きをします。



## 11月の給食予定&材料表

2023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
1	水	とうふ、ベーコン、みそ、とり肉、ホキ	牛乳	チンゲンサイ、にんじん	たけのこ、キャベツ、きゅうり、しょうが	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、ごま、油
2	木	納豆、タラ、みそ、とうふ、だいず、かつおぶし、油揚げ、肉団子	牛乳	にんじん、こまつな	ごぼう、ねぎ、しめじ、はくさい、もやし、コーン、かき	ごはん、さとう	ごま、ごま油
6	月	がんもどき、みそ、だいず、うち豆、かつおぶし、ツナ、かつ肉、油揚げ	牛乳、しおこんぶ	にんじん	だいこん、れんこん、たまねぎ、ねぎ、つきこ、きゅうり、ごぼう、しいたけ	ごはん、さとう、じゃがいも	ねりごま、ノイグ マネー
7	火	ぶた肉、とうふ、たまご、だいず、ツナ	牛乳、ひじき、チノ(中のみ)	にんじん	たまねぎ、しょうが、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、キャベツ、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま、ごま油
8	水	油揚げ、とり肉、ちくわ	牛乳、ちりめん、青のり、わかめ	にんじん、しそ	たまねぎ、ねぎ、もやし、えのきだけ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	おおむぎめん、てんぷらこ	油、ごま
9	木	ぶた肉、とり肉	牛乳、脱脂粉乳	チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、はくさい、しいたけ、しょうが、にんにく、たけのこ、きりぼしだいこん、きゅうり	ごはん、さとう、さつまいも、かたくりこ	バター、生クリーム、ごま油
10	金	とうふ、あじ、ぶた肉、みそ、油揚げ、だいず、とり肉	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、ねぎ、だいこん、はくさい、もやし	ごはん、パンこ、かたくりこ、さとう、ふ	ごま油、ごま
13	月	あじ、とうふ、みそ、だいず、ぶた肉、ツナ	牛乳	にんじん、ブロッコリー	だいこん、ねぎ、つきこ、ごぼう、キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、おむぎこ、パンこ、さとう	油、ごま
14	火	ぶた肉、みそ、だいず、厚揚げ、おから、ハム、とうふ	牛乳、わかめ、かんてん	にんじん、ピーマン	ねぎ、しょうが、にんにく、きくらげ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、はくさい	ごはん、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ごま油、油、ノイグ マネー
15	水	とり肉、ぶた肉、ミックス、チーズ	牛乳、ヨーグルト	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、コーン	パン、マカロニ、さとう、パンこ	油、ノイグ マネー
16	木	ぶり、とり肉、油揚げ、うち豆	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、しめじ、こんにゃく、ごぼう、だいこん	ごはん、かたくりこ、さとう、さといも、ふ	油
17	金	とり肉、だいず、油揚げ、さけ、みそ、かぐら南蛮みそ	牛乳	こまつな、にんじん、ほうれんそう	しょうが、たまねぎ、キャベツ、ごぼう、きりぼしだいこん、だいこん、ねぎ	ごはん、さけかす、かたくりこ、さといも	ごま油、ノイグ マネー
20	月	とうふ、たまご、ぶた肉、にぎす	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、赤ピーマン	まこもだけ、えのきだけ、たまねぎ、きりぼしだいこん、ねぎ	ごはん、さとう	ごま油、油
21	火	みそ、ぶた肉、だいず、厚揚げ	牛乳、もすく、ちりめん	にんじん、こまつな、さやいんげん	ごぼう、れんこん、つきこ、えのきだけ、きゅうり、だいこん、コーン、たまねぎ	ごはん、かたくりこ、さとう	ごま、油、ごま油
22	水	油揚げ、ぶた肉、たまご、ツナ、ハム	牛乳、ひじき	にんじん、こまつな	ねぎ、はくさい、しいたけ、キャベツ、コーン、きゅうり、れんこん、つきこ	ごはん、じゃがいも、さとう	ノイグ マネー、油
24	金	ぶた肉、厚揚げ、さんま、ツナ	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	ねぎ、つきこ、ごぼう、しょうが、キャベツ	ごはん、さとう、さといも	
27	月	とり肉、だいず	牛乳、かんてん、海草ミックス	にんじん、トマト	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン	ごはん、じゃがいも、キムチ、マヨネーズ	カレー粉、油、ごま油、ごま
28	火	白いんげん豆、ツナ、ベーコン、とり肉	牛乳、脱脂粉乳、わかめ	にんじん、パセリ	たまねぎ、はくさい、しめじ、きゅうり、だいこん	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、さとう	バター、マヨネーズ、ノイグ マネー、ごま油、卵白粉、塩かん
29	水	だいず、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、もやし、しょうが、にんにく、メンマ、りんご	中華めん、さつまいも、かたくりこ	油、ごま油
30	木	たら、ぶた肉	牛乳、チーズ、のり	パセリ、トマト、ブロッコリー、こまつな、にんじん	たまねぎ、にんにく、しらたき、キャベツ	ごはん、かたくりこ、じゃがいも、さとう	オリーブ 油、油



### かしわざき食育5か条献立 & 和食の日 わ

今月は「和食で栄養バランス◎」をテーマに、24日に実施します。11月24日は和食の日でもあります。日本ならではの食文化である「和食」は、その栄養バランスのよさから海外からも注目されています。和食の日は、和食を次世代へしっかりと繋いでいく大切な日を改めて考えてほしいという意味が込められています。和食に関心を持つ日にしましょう。