

2025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出回ります。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

地場産物を知ろう

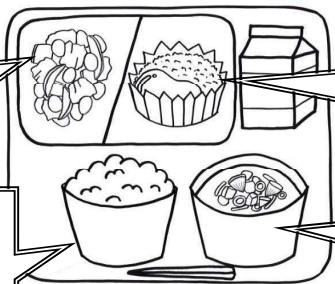


11月19日は「全市一斉 地場産給食デー」

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。19日は「全市一斉 地場産給食デー」です。柏崎の恵みを味わい、地場産物のよさを知りましょう。

池田さんちのはちみつサラダ

山本の池田養蜂さんの
はちみつを使ったサラダ
です。



ごはん

柏崎で今年作られた新米の
米山プリンセスです。

マコモバーグの照り焼きソース

マコモタケ（矢田産）と
干しいたけ（谷根産）が
入ったハンバーグです。

季節野菜のみそ汁

柏崎産の野菜が入った
みそ汁です。

池田養蜂
池田三三さん



柏崎の美味しいはちみつだよ

株式会社大日
石黒芳和さん



マコモタケは太古のスーパーフード！

ファームたんね
小俣佳一さん



たんねの湧き水で育てています♪

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福祉／たんはく買/塩分 中：1福祉／たんはく買/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 マコモタケ はちみつ キヤベツ</p> <p>新道の柿 ねぎ 大根 しいたけ</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>本とコラボ給食</p> <p>読書の秋に合わせて登 場します。</p> <p>①7日「何者」 ②12日「ごまっさんのグラタン」 ③21日「さかなださかなだ」 ④25日「おでんさむらい」</p> <p>たのしみだね！</p>	
3 文化の日 おから サラダ ごはん どさんこ汁 637/24.6/2.4 781/27.6/3.0 田尻小欠食	4 小1年～2年 1匹 小3年～中学 2匹 開典 おから サラダ ししゃもの 青のり フライ ごはん どさんこ汁 637/24.6/2.4 781/27.6/3.0 田尻小欠食	5 ヨーグルト かみかみ ビビンバ たまご スープ 630/27.3/2.0 773/31.7/2.6 第二中欠食	6 ごま酢 あえ ひじき 卵焼き ごはん じゃがいも のそぼろ煮 625/26.6/2.2 778/31.4/2.5 ヘルシオDAY	7 新道の 柿 きわめ のサラダ キーマカレー (マゴはん) 639/23.8/1.9 797/27.9/2.5 本とコラボ給食①
10 みかん 3色 そぼろ丼 (マゴはん) 615/26.3/2.1 763/31.0/2.5	11 ごまネース サラダ 豚肉の しょうが 炒め ごはん 厚揚げの みそ汁 639/27.9/2.6 780/32.8/3.0	12 りんご酢の フレンチ サラダ ごまっさんの マカロニ グラタン 白菜の スープ 633/26.7/3.4 783/31.9/4.4 本とコラボ給食②	13 ポテト サラダ 白身魚の トマト ソース わかめ ごはん 旬野菜の みそ汁 626/25.8/3.1 783/30.8/4.1 二中学生考案メニュー	14 フルーツ ヨーグルト あえ キムチ チャーハン 肉だんご のスープ 574/24.0/2.4 728/28.3/3.1
17 パンサン スー いかの 竜田揚げ ごはん 大根の おろし煮 602/26.2/2.0 752/31.2/2.4 鯖石小欠食	18 ミニ りんごゼリー コーン サラダ 秋色 ハヤシライス (マゴはん) 602/17.9/2.3 754/20.8/3.0	19 池田さんち のはちみつ サラダ マコモバーグの 照り焼きソース ごはん 季節野菜の みそ汁 626/27.4/2.4 783/32.3/2.8 キラッと新潟米☆地場もん献立	20 こまつな サラダ 鶏と さつまいもの 揚げ煮 ごはん みそワタナ スープ 642/25.5/2.3 801/30.1/2.8	21 ごまマヨ あえ さばの みそ煮 ごはん 沢煮焼 608/27.0/2.3 765/32.6/3.0 本とコラボ給食③
24 振替休日 きりざい 車ふの 揚げ煮 ごはん おでん 627/27.1/2.6 773/31.4/3.3 本とコラボ給食④	25 小1年～4年 1こ 小5年～中学 2こ 開典 きりざい 車ふの 揚げ煮 ごはん おでん 627/27.1/2.6 773/31.4/3.3 本とコラボ給食④	26 りんご 大学 いも 米粉団 645/23.8/2.2 829/29.9/2.5	27 ポテト きんぴら 赤魚の もみじ 焼き ごはん そぼろ汁 617/25.9/2.3 771/30.9/2.7 かしわざき食育5か条の日献立	28 おかか マヨあえ 鶏の から揚げ ごはん なめこの みそ汁 645/22.7/2.0 800/27.2/2.4 比内小1クエスト給食

※天候や収穫量により、地場産物が全量そろわない場合があります。ご了承ください。

11月の給食予定&材料表

2025年11月 柏崎市中央地区学校給食共同調理場



今月の減る塩おすすめポイントは「酸味」

今月のヘルシオDAYは、6日です。「ごま酢あえ」は、酢の酸味のおかげで、しょうゆが少なくてもおいしく食べることができます。適度な酸味は、塩味の物足りなさを補うという減塩効果があります。酢やレモン果汁などの酸味を、上手に料理に取り入れてみてください。



えちゴンのぱくもぐランチ

毎月19日は食育の日です。柏崎市では19日前後に柏崎市内の保育園、小学校、中学校で合同メニューを味わいます。今月は、19日に「全市一斉地場産デー」&「キラッと新潟米☆地場もん献立」と題して、柏崎市産食材を味わいます。

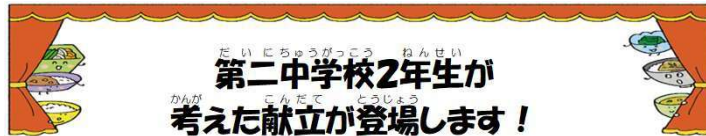


かしわざき食育5か条の日献立

し 食卓に旬の食材、地元の野菜



今月は「食卓に旬の食材、地元の野菜」をテーマに27日に実施します。そぼろ汁に入っている「だいこん」が柏崎産の予定です。他にも、秋が旬の食材たくさん登場します。おいしい秋の味覚を味わいましょう。



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 の3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か献立を考えてもらいました。



清水 麻未さん考案！

「わかめごはん 白身魚のトマトソース ポテトサラダ 旬野菜のみそ汁」

☆工夫したポイント・おすすめポイント☆

- ①主菜を、魚が苦手な人でも食べやすいように、そしてごはんがよりすすむように、トマトソースをかけました。
- ②みそ汁だけでなく、副菜もポテトサラダにすることで、旬のいもや根菜などの様々な野菜をとれるようにしました。
- ③わかめごはんにして、ごはんの残りを少しでも減らせるようにしました。

※12月にも二中学生の献立が登場します。お楽しみに！

	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
4火	ちくわ、おから、ツナ、ふた肉、みそ	牛乳、ししゃも、あおりの、わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、にんにく、たまねぎ、もやし、メンマ、コーン、ねぎ	米、こむぎこ、パンこ、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油
5水	ふた肉、だいず、みそ、とうふ、たまご	牛乳、わかめ、ヨーグルト	こまつな、にんじん	たけのこ、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ	米、むぎ、さとう、かたくりこ	油、ごま油、ごま
6木	とり肉、たまご、ツナ、ふた肉、あつあげ	牛乳、ひじき	こまつな、にんじん	たまねぎ、えだまめ、もやし、しょうが、たけのこ	米、さとう、じゃがいも、かたくりこ	油、ごま
7金	ふた肉、とり肉、だいず、ツナ	牛乳、くきわかめ	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、きゅうり、もやし、コーン、かき	米、むぎ	油、カレールウ、ごま油、ごま
10月	とり肉、ふた肉、ツナ、たまご、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ、えだまめ、キャベツ、えのきだけ、ねぎ、みかん	米、むぎ、さとう、じゃがいも	油
11火	ふた肉、ツナ、あつあげ、みそ、だいず	牛乳、ひじき	にんじん	しょうが、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、さとう、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ、ごま
12水	とり肉、ウィンナー	牛乳、スキムミルク、チーズ	ブロッコリー、にんじん	しめじ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、はくさい	パン、マカロニ、さとう	黒豆きなこクリーム、オリーブ油、ホワイトウ
13木	たら、ハム、とうふ、だいず、みそ	牛乳、わかめ、チーズ	トマト、にんじん、こまつな	にんにく、たまねぎ、きゅうり、コーン、はくさい、だいこん	米、こむぎこ、パンこ、さとう、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ
14金	ふた肉、肉だんご、とうふ	牛乳、ヨーグルト、スキムミルク	にんじん、にら	しょうが、にんにく、キムチ、もやし、しいたけ、ねぎ、パインアップル、もも、りんご	米、はるさめ、ゼリー、さとう	ごま油
17月	いか、ハム、ふた肉、あつあげ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、きゅうり、もやし、にんにく、だいこん、たけのこ、きくらげ	米、かたくりこ、はるさめ、さとう	油、ごま油、ごま
18火	ふた肉、ツナ	牛乳	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	米、むぎ、さつまいも、さとう、ゼリー	油、ハヤシルウ、デミグラスソース、オリーブ油
19水	ふた肉、とり肉、とうふ、とうふ、だいず、ハム、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、マコモタケ、しいたけ、しょうが、だいこん、きゅうり、コーン、えのきだけ、つきこん、ねぎ	米、パンこ、さとう、かたくりこ、はちみつ、さつまいも	オリーブ油
20木	とり肉、ツナ、ふた肉、みそ	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、えだまめ、キャベツ、もやし、コーン、メンマ、ねぎ	米、かたくりこ、さつまいも、さとう、ワナン	油、ごま油、ごま
21金	さば、みそ、ツナ、かつおぶし、ふた肉、かまぼこ	牛乳	ブロッコリー、こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、たけのこ、ごぼう、しいたけ、えのきだけ	米、さとう、はるさめ	ノンエッグマヨネーズ、ごま
25火	なっとう、かつおぶし、とり肉、ちくわ、がんもどき	牛乳、こんぶ	にんじん、のざわなづけ	たくあん、だいこん、こんにゃく	米、ふ、かたくりこ、さとう、さといも	油、ごま
26水	ふた肉、かまぼこ、あぶらあげ	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、しいたけ、ねぎ、りんご	米粉めん、さとう、さつまいも	油、ごま
27木	あかうお、みそ、ふた肉、あつあげ、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、ごぼう、つきこん、だいこん、えのきだけ、ねぎ	米、じゃがいも、さとう	マヨネーズ、油
28金	とり肉、ツナ、かつおぶし、とうふ、みそ、だいず	牛乳	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、なめこ、だいこん、ねぎ	米、かたくりこ	油、ノンエッグマヨネーズ

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。



◇7日◇

『何者』

作：朝井リョウ 新潮社

「キーマカレー」



◇12日◇

『こまったさんのグラタン』

作：寺村輝夫 絵：岡本楓子 あかね書房

「こまったさんのマカロニグラタン」



◇21日◇

『さかなださかなだ』

作・絵：長野ヒデ子

偕成社

「さばのみそ煮」



◇25日◇

『おでんさむらい ちくわのまき』

作：内田 麟太郎 絵：西村 繁男

くもん出版

「おでん」

