

2020年

11月こんだて表・食材表

ひょう しょくざいひょう



今月の給食目標

地場産物を知ろう

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

*献立は変更になることがあります。

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>手作り ミルクゼリー</p> <p>キャベツの サラダ</p> <p>チキンカレー (麦ごはん)</p> <p>674kcal/23.3g/2.3g</p> <p>880kcal/29.1g/2.9g</p>	<p>3</p> <p>ぶんか ひ 文化の日</p> <p>ぶた肉、ハム、だいず</p> <p>牛乳、スキムミルク</p> <p>にんじん、トマト</p> <p>たまねぎ、しめじ、にんにく、りんご、きゅうり、キャベツ、コーン、みかん缶</p> <p>米、じゃがいも、麦、さとう、ひよこ豆、ミルクゼリーの素</p> <p>油、カレールー</p>	<p>4</p> <p>ゆかり とり肉の あえ みそでり焼き</p> <p>さつまいも しょうが ごはん みそスープ</p> <p>574kcal/26.6g/2.5g</p> <p>728kcal/32.2g/3.0g</p>	<p>5</p> <p>きりざい いかの から揚げ</p> <p>ごはん なめこ汁</p> <p>595kcal/27.5g/2.3g</p> <p>749kcal/33.2g/2.6g</p>	<p>6</p> <p>おからの マカロニ キッシュ サラダ</p> <p>ごはん 中華 スープ</p> <p>683kcal/27.5g/2.1g</p> <p>859kcal/33.6g/2.7g</p>
<p>9</p> <p>ロースト チキン パテ パルマ</p> <p>ごはん キャベツ のスープ</p> <p>709kcal/24.0g/2.0g</p> <p>897kcal/29.0g/2.4g</p> <p>オリンピック献立(オーストラリア)</p>	<p>10</p> <p>おかかあえ セルフそぼろ</p> <p>ごはん おでん (麦ごはん)</p> <p>599kcal/28.5g/2.3g</p> <p>768kcal/34.9g/2.9g</p>	<p>11</p> <p>コンコン あぶら 油あげの スナック ふくめ煮</p> <p>米粉めん ごもくじろ 五目汁</p> <p>753kcal/31.0g/2.1g</p> <p>901kcal/37.3g/2.5g</p> <p>いい歯の白(歯っぴー給食)</p>	<p>12</p> <p>しょうゆ フレンチ</p> <p>エビピラフ マカロニ シチュー</p> <p>655kcal/28.6g/2.6g</p> <p>842kcal/35.1g/3.4g</p>	<p>13</p> <p>いそ 磯あえ カレイの 薬味ソース</p> <p>ごはん どんこ汁</p> <p>637kcal/27.1g/2.2g</p> <p>803kcal/32.3g/2.6g</p>

柏崎の新米コシヒカリを味わう週間

<p>16</p> <p>青菜の さばの ごまねえあえ みそ煮</p> <p>ごはん 大根ととうもろこしのみそ汁</p> <p>713kcal/30.9g/2.3g</p> <p>897kcal/37.2g/2.9g</p>	<p>17</p> <p>さつまいも ぶた肉とあつ揚げのごまあえ</p> <p>ごはん かきたま なめこ汁</p> <p>641kcal/26.7g/2.3g</p> <p>812kcal/32.3g/2.7g</p>	<p>18</p> <p>ゆかりふりかけ りんご コーン サラダ</p> <p>ごはん 県産和牛の ビーフステーキ</p> <p>683kcal/25.4g/2.6g</p> <p>860kcal/30.6g/2.9g</p>	<p>19</p> <p>ブルーヨーグルト</p> <p>里いもと大根の揚げ煮</p> <p>鯛めし すまし汁</p> <p>595kcal/23.9g/2.8g</p> <p>748kcal/28.0g/3.4g</p> <p>全市一斉地場産給食</p>	<p>20</p> <p>青菜の お魚春巻き ナムル (魚・チーズ・ひじき)</p> <p>ごはん マーボー どうふ</p> <p>695kcal/29.8g/2.1g</p> <p>860kcal/36.2g/2.5g</p> <p>枇杷島小、はまなす全欠</p>
<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>ごま 里いもの あえ 肉みそがらめ</p> <p>ごはん すき焼き汁</p> <p>672kcal/26.5g/2.0g</p> <p>849kcal/31.9g/2.5g</p> <p>いい日本食(和食)の日献立</p>	<p>24</p> <p>ぶた肉、あつ揚げ、だいず、みそ</p> <p>牛乳</p> <p>にんじん、ほうれん草</p> <p>もやし、えのきだけ、ねぎ、はくさい、しらたき、えだまめ、しょうが、にんにく</p> <p>米、さといも、車ふ、かたくり粉、さとう</p> <p>油、ごま、ねりごま</p>	<p>25</p> <p>きりぼし 切干じゃこ とりの から揚げ</p> <p>サラダ 白菜豆腐 スープ</p> <p>689kcal/32.6g/3.1g</p> <p>868kcal/40.0g/3.7g</p>	<p>26</p> <p>とりにんじん、豆乳</p> <p>牛乳、ちりめんじゃこ</p> <p>にんじん</p> <p>切干だいこん、しめじ、キャベツ、きゅうり、ひよこ豆、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく</p> <p>米粉アップルパイ</p> <p>米、さといも、車ふ、かたくり粉、さとう</p> <p>水のイロ、油、ごま、ごま油</p>	<p>27</p> <p>たまご、さつまいも、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉</p> <p>牛乳、こんぶ</p> <p>にんじん、さやいんげん</p> <p>こんにゃく、たまねぎ、キャベツ、もやし、えのきだけ</p> <p>米、さつまいも、さとう</p> <p>油</p>

<p>30</p> <p>みかん 鮭バーグ きのこソース</p> <p>わかめ ごはん 肉だんごの スープ</p> <p>613kcal/27.5g/2.5g</p> <p>764kcal/33.6g/3.3g</p>	<p>赤・緑・黄(1~6群) の食べ物をバランスよく食べましょう!</p> <p>エネルギー/たんぱく質/塩分</p> <p>上段:小学生(中学年)</p> <p>下段:中学生</p>	<p>たんぱく質をとる食品</p> <p>カルシウムをとる食品</p> <p>ビタミンAをとる食品</p> <p>ビタミン類やミネラルをとる食品</p> <p>炭水化物をとる食品</p> <p>油脂をとる食品</p> <p>働き:筋肉や血液、骨などを作る。</p> <p>働き:じょうぶな骨や歯を作る。</p> <p>働き:皮膚や粘膜を健康に保つ。</p> <p>働き:体の抵抗力を高める。</p> <p>働き:エネルギー源になる。</p> <p>働き:少量でエネルギー源になる。</p> <p>食品:肉、魚、卵、豆、豆製品など</p> <p>食品:乳類、藻類、小魚</p> <p>食品:緑黄色野菜</p> <p>食品:色のうすい野菜、果物、きのこ類</p> <p>食品:ごはん、パン、めん類、いも類</p> <p>食品:油脂類</p>	<p>今月の地場野菜は...</p> <p>新米のコシヒカリ</p> <p>ねぎ</p> <p>さといも</p> <p>だいこん</p> <p>キャベツ</p> <p>はくさい</p> <p>野菜ではありませんが さけも登場!!</p>
---	--	--	--

※柏崎市ホームページにも給食だよりが掲載されています→子育て・教育>教育>学校給食>学校給食だより

2020年 11月 給食だより

柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

学校の周りの木々も紅葉し始め、朝晩はぐっと冷え込むようになりました。規則正しい生活リズムで過ごし、秋のおいしい食べ物をいただき、自分の身体に耳をかたむけながら、元気に過ごしましょう。

11月の給食目標

じばさんぶつ 地場産物を知ろう

かしわさき じばさんぶつ

柏崎地場レンジャー参上!

(KJR)

『地場産物』って
かしわさき
柏崎市でとれた
もののことだゴン。

さんじょう

給食では、柏崎市で作られた
地場産野菜をなるべく使うよう
にしているんだよ。

なぜだ
ゴン?

さといも ねぎ はくさい

じばさんぶつ つか
地場産物を使うと、いいことがいろいろあるんだよ!

いいことその①
つくっている人の顔
がわかる。

あんしん
安心ですね!

いいことその②
輸送にかかるエネ
ルギーが少ない。

かんきょう
環境にもやさしい。

いいことその③
とっても新鮮!

しゅうかくに
収穫後、店に並び
のが早い。

いいことその④
食べ物の「旬」
がわかる。

あき
秋
おいしい、
栄養満点!

いいことその⑤
地域の活性化に
つながる

じばさんぶつ
地場産物を食べて
地域貢献。



全市一斉地場産給食デー

石のメニューが市内
の全小中学校で実施さ
れます。



かしわさき あき めぐ
柏崎 秋の恵みたっぷり!
スペシャルばくもぐランチ2020

かしわさき しんまい あじ 柏崎の新米コシヒカリを味わおう!!



今月はごはんが新米に切り替わります。みなさんが食べているごはんは
柏崎産コシヒカリ100%のお米です。そこで、地場産給食デーも行わ
れる**16日~20日**の1週間を、柏崎のおいしいコシヒカリをしっかり
と味わう一週間にしたいと思います。真っ白なごはん、鯛めし、地場産物
や県産和牛など、和風洋風いろいろなおかずで新米を味わいましょう。

ごはんとパンの栄養比べ

給食1食分の量(中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂質
ごはん 茶碗1杯(150g)	252kcal	3.8g	0.5g
食パン 6枚切1.3枚(80g)	211kcal	7.5g	3.5g

7訂食品成分表より
給食でも白いごはんの日は残量が多くなります。
ごはんの摂取量が少なく、おかずからの脂質や
塩分の摂取量が増えると言われます。健康のため、
ごはんを適正量、しっかりとかり食べましょう。

給食のご飯の量(1食あたり)

学年	ごはん量
小学校 低学年	125g
中学年	150g
高学年	170g
中学 1年	190g
中学 2,3年	210g

マイ茶碗でごはんの量を1度量ってみよう。

作ってみませんか? 全市一斉メニュー「里いもと大根の揚げ煮」

材 料	分量4人分	切り方等
とり肉	100g	1.5cm角
かたくり粉	大さじ1	
さといも	中2個	乱切り
乾燥大豆	大さじ2	
かたくり粉	小さじ2	
揚げ油	適量	2cm角切り
大根	80g	1cmいちょう切り
にんじん	20g	いちょう切り
つきこん	50g	下茹でをする
冷凍いんげん	あれば3本	2cmに切る

材 料	分量4人分
タレ	
おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1.5
酒	小さじ1.5
ごま油	小さじ1/2

作り方
①乾燥大豆は一晩水につけておし、水を切る。
②とり肉、大豆はかたくり粉をまぶして、
油で揚げる。さといもは素揚げにする。
③タレの調味料と水500ccを鍋に入れ、大
根、にんじん、つきこんを入れて煮る。
④野菜に火が通ったら、とり肉、大豆、さ
といも、いんげんも入れさつとからめる。
⑤火を止め、ごま油を入れてできあがり。

は 歯(ハ)ッピー給食

11月11日の献立を紹介します。

おやつやおつまみに 根々スナック

- 【材料 4人分】 【作り方】
- さつまいも 100g ①さつまいも、れんこんは5mmのいち
 - れんこん 小半分 よう切り、ごぼうは斜め輪切りにする。
 - ごぼう 1/3本 ②野菜は5分ほど水につけ、水をきり、
 - 揚げ油 ペーパーで水分をよくふいて、カラ
 - ゆかりごはんの素 適量 ツと、素揚げにする。
 - 青のりの粉 適量 ③ゆかりの素、青のりを適量まぶす。

かみかみ

鯛、県産和牛を

味わいましょう!

国の補助金を受け、鯛め
しの鯛、県産和牛を
給食で味わえることにな
りました。(無償です)
18日は63頭の和牛を
使いビーフシチューを作
ります。お楽しみに!

