

2022年度

# 11月 給食だより

柏崎市枇杷島地区  
学校給食共同調理場  
TEL 21-0900  
FAX 22-6866

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

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。

## \* \* 地場産物のよいところ \* \*

輸送にかかるエネルギーが少なくて、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！



柏崎地場レンジャー

地域の産業や食文化を知るきっかけになるよ！






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 こんだて表

月	火	水	木	金
<b>11/2</b> <b>かしわざきの食育5か条</b> <b>「食卓に旬の食材、地元の野菜」</b> <b>し</b>  しんどう かき 新道の柿	<b>1</b> <input type="checkbox"/> チーズ  <div> <div>コーンあえ</div> <div>           とり鶏と れんこんの あまみ 甘酢あん         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>さわにわん</div> </div> <div>640 / 23.7 / 2.4</div> <div>798 / 28.0 / 2.8</div>	<b>2</b> <b>し</b>  <div> <div>新道の柿</div> <div>           はなやさい 花野菜 サラダ         </div> </div> <div> <div>           あき 秋の実り カレー (麦ごはん)         </div> </div> <div>648 / 22.5 / 2.2</div> <div>809 / 26.9 / 3.0</div> <b>かしわざき食育5か条献立</b>	<b>3</b> <b>文化の日</b> <div>           11月の途中から、 新米に切り替わりま す。お楽しみに！         </div> 	<b>4</b>  <div> <div>いそあえ</div> <div>           さばの おろし煮         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>かきたま みそ汁</div> </div> <div>638 / 26.8 / 1.9</div> <div>808 / 32.8 / 2.4</div> <b>はまなす欠食</b>
<b>7</b> <input type="checkbox"/> スイート  ポテト <div> <div>バジル ソイポテト</div> </div> <div> <div>エビピラフ</div> <div>           はくさい 白菜の とうとう 豆乳スープ         </div> </div> <div>691 / 25.5 / 2.0</div> <div>867 / 30.8 / 2.8</div>	<b>8</b>  のりのつくだに <div> <div>たくあん あえ</div> <div>           いか 竜田揚げ         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>豚汁</div> </div> <div>610 / 29.2 / 2.9</div> <div>770 / 34.5 / 3.5</div>	<b>9</b>  <div> <div>フルーツ ゼリー</div> <div>           きりぼしだいこん 切干大根の ちゅうか 中華あえ         </div> </div> <div> <div>中華めん</div> <div>           マーボー ラーメン スープ         </div> </div> <div>643 / 25.8 / 3.1</div> <div>764 / 30.5 / 3.8</div>	<b>10</b>  <div> <div>れんこん サラダ</div> <div>           てりやき チキン         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>あさりの みそ汁</div> </div> <div>627 / 25.7 / 2.3</div> <div>792 / 31.0 / 2.9</div>	<b>11</b>  <div> <div>青菜の ごまあえ</div> <div>           さけの もみじ焼き         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>秋野菜の 煮物</div> </div> <div>607 / 26.3 / 1.6</div> <div>772 / 31.9 / 1.8</div>
	<b>いい歯の日献立</b>			
<b>14</b>  <div> <div>さつまいも の カリポリ サラダ</div> <div>           あつやき たまご         </div> </div> <div> <div>炊き込み ごはん</div> <div>           だいこん 大根の みそ汁         </div> </div> <div>617 / 27.8 / 2.5</div> <div>789 / 33.3 / 3.1</div>	<b>15</b>  <div> <div>ひじきの 炒め煮</div> <div>           ししゃもの から揚げ         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>ほうとう汁</div> </div> <div>653 / 27.5 / 2.3</div> <div>829 / 33.8 / 2.8</div>	<b>16</b> <input type="checkbox"/> おこめの  パバロア <div> <div>しょうゆ フレンチ</div> </div> <div> <div>           はちみつ レモン トースト         </div> <div>           あきやさい 秋野菜の クリーム煮         </div> </div> <div>615 / 20.6 / 2.6</div> <div>735 / 24.4 / 3.2</div>	<b>17</b>  <div> <div>もやし ナムル</div> <div>           レバーと ポテトの ちゅうか 中華あえ         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>かんてんちゅうか 寒天中華 スープ</div> </div> <div>637 / 25.3 / 2.1</div> <div>805 / 30.9 / 2.5</div>	<b>18</b> <input type="checkbox"/> 味の付けのり  <div> <div>かしわざきさんだいま 柏崎産大豆 の和風 マヨサラダ</div> <div>           たんねさけ 谷根鯉de 焼きメンチ         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>           あき 秋の恵み汁 (新之助)         </div> </div> <div>667 / 28.0 / 2.2</div> <div>836 / 33.3 / 2.6</div> <b>全市一斉地場産給食デー</b>
<b>21</b>  <div> <div>セレクト デザート</div> </div> <div> <div>           あき 秋のきんぴら丼 (麦ごはん)         </div> <div>           あつあ 厚揚げの みそ汁         </div> </div> <div>688 / 26.2 / 2.1</div> <div>846 / 31.4 / 2.6</div> <b>秋のセレクトデザート</b>	<b>22</b>  <div> <div>ポテト サラダ</div> <div>           きのこデミ ハンバーグ         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>かぶの コンソメ スープ</div> </div> <div>660 / 27.8 / 1.9</div> <div>837 / 33.5 / 2.6</div>	<b>23</b> <b>勤労感謝の日</b> <div>           いただきます！         </div>  <div>           感謝の心で         </div>	<b>24</b>  <div> <div>きつかけ 菊花あえ</div> <div>           さんまの 甘露煮         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>けんちん汁</div> </div> <div>649 / 24.3 / 3.3</div> <div>818 / 29.6 / 3.9</div> <b>和食の日、はまなす欠食</b>	<b>25</b>  <div> <div>かおり あえ</div> <div>           豚肉の しょうが 炒め         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>           とうや豆腐の 高野豆腐の 卵とし煮         </div> </div> <div>601 / 30.0 / 2.2</div> <div>763 / 36.3 / 2.7</div>
<b>28</b>  みかん <div> <div>パンサンスー</div> </div> <div> <div>チャーハン</div> <div>           さいいん 大根の オイスター ソース煮         </div> </div> <div>601 / 25.4 / 2.2</div> <div>756 / 30.7 / 2.8</div> <b>はまなす欠食</b>	<b>29</b>  <div> <div>こまつな 小松菜の そばろ炒め</div> <div>           きりざい         </div> </div> <div> <div>ごはん</div> <div>おでん</div> </div> <div>619 / 23.2 / 2.4</div> <div>781 / 28.1 / 2.9</div>	<b>30</b>  <div> <div>わふう 和風サラダ</div> </div> <div> <div>たれカツ丼 (麦ごはん)</div> <div>なめこ汁</div> </div> <div>648 / 31.0 / 2.4</div> <div>814 / 36.7 / 2.8</div>	<b>11月21日は</b> <b>秋のセレクトデザート</b> <b>★チョコクレープ</b> <b>★りんごゼリー</b> <b>★さつま芋と栗のタルト</b> <b>お楽しみに！</b> 	<div>           *献立は都合により 変更させていただく 可能性があります。 ご了承ください。         </div> <div>           小：1杯 - / たんぱく質/塩分            中：1杯 - / たんぱく質/塩分            全校欠食の学校・行事など         </div>



# 世界に誇れる和食



2013年12月、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。これを記念し、11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読み、「和食の日」と制定されました。毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願いがこめられています。

## 和食のすばらしいところ

### ①だしやうま味を活かす調理

### ②すぐれた栄養バランス

### ③季節の変化を楽しむ工夫

### ④年中行事を大切にする

## 11月 柏崎市の地場産物

ごはん

だいず

たんねがわ 谷根川の鮭

たまねぎ

11月の途中から新米に切り替えます！  
給食のお米は柏崎市産コシヒカリです。

しんどう かしわ道の柿

(予定)

## かしわざきの食育5か条献立

「かしわざきの食育5か条」とは、望ましい食習慣を「かしわざき」の頭文字で表したものです。毎月1回、食育5か条にちなんだ献立を行うので、ぜひ、覚えてください！11月は、「し」がテーマの献立です。



## 食卓に旬の食材、 地元の野菜

秋は、旬の食材が豊富ですね。柏崎の新道地区でとれる柿も旬を迎えます。新道の柿は、やわらかい果肉ととろけるような甘みが特徴です。2日の給食で登場するので、味わっていただきましょう。



## 11月の食材料表



◇給食だよりは市のHPでもご覧になれます。 検索:柏崎市HPトップ画面＞子育て・教育＞教育＞学校給食＞学校給食だより

令和4（2022）年度 柏崎市枇杷島地区学校給食共同調理場

日	曜	はたらき					
		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・いちも・砂糖	油脂
1	火	とり肉、ぶた肉	牛乳、しおこんぶ、チーズ	にんじん、こまつな、ほうれんそう	れんこん、キャベツ、もやし、コーン、ねぎ、えのきたけ、ごぼう、たけのこ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも、はるさめ	油
2	水	ぶた肉、ハム	牛乳、チーズ、スキムミルク	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、えりんぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、カリフラワー、かき	米、むぎ、さつまいも、さとう	油、カレールウ
4	金	さば、あぶらあげ、たまご、みそ、だいず、とうふ	牛乳、のり	ほうれんそう、にんじん	だいこん、しょうが、キャベツ、ねぎ、はくさい	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	油
7	月	えび、ベーコン、とうにゅう、とり肉、だいず	牛乳	にんじん、バジル	コーン、たまねぎ、グリーンピース、はくさい	米、かたくりこ、こめこ、じゃがいも、スイートポテト	油、ノンエッグマヨネーズ
8	火	いか、みそ、だいず、とうふ、ぶた肉	牛乳、のりのつくだに	にんじん	しょうが、たまねぎ、ねぎ、つきこん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、たくあん	米、かたくりこ、じゃがいも	油、ごま
9	水	ぶた肉、みそ、とうふ、ハム	牛乳	にら、にんじん	たまねぎ、ねぎ、もやし、メンマ、しょうが、にんにく、しいたけ、キャベツ、きゅうり、切干大根、みかんかん、ももかん、パインかん	中華めん、かたくりこ、さとう、ゼリーのもと、カクテルゼリー	油、ごま油、ごま
10	木	とり肉、あぶらあげ、みそ、だいず、あさり、とうふ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、コーン、れんこん、ねぎ	米、かたくりこ、さとう、じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
11	金	さけ、とり肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、コーン、だいこん、しめじ、つきこん、れんこん、キャベツ	米、くるまふ、さといも、さとう	油、ごま、ノンエッグマヨネーズ
14	月	とり肉、あつやきたまご、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、ちりめん	にんじん、こまつな	しめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しょうが、だいこん	米、さつまいも、さとう	アーモンド、ごま油、油
15	火	あぶらあげ、うち豆、ぶた肉、みそ	牛乳、ししゃも、ひじき	にんじん、かぼちゃ	つきこん、ねぎ、はくさい、ごぼう、にんにく	米、さとう、ほうとう、こむぎこ、こめこ	油
16	水	とうにゅう、とり肉、ハム	牛乳	にんじん、こまつな	たまねぎ、かぶ、グリーンピース、レモン果汁、しめじ、にんにく、もやし	パン、はちみつ、グラニューとう、さとう、さつまいも、お米のVIAロア	マーガリン、オリーブ油、ホワイトルウ、油
17	木	レバー、とり肉、とうふ、ベーコン	牛乳、かんてん	こまつな、にんじん、ほうれんそう	ねぎ、にんにく、しょうが、もやし、切干大根、たまねぎ	米、かたくりこ、じゃがいも、さとう	ごま油、油、ごま
18	金	とり肉、みそ、おから、さけ、だいず、ハム	牛乳、ひじき、あじつけのり	こまつな、にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、パンこ、さとう、さつまいも	油、ノンエッグマヨネーズ
21	月	みそ、ぶた肉、あつあげ、だいず	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん	つきこん、れんこん、ごぼう、ねぎ	米、むぎ、かたくりこ、さとう、じゃがいも、セレクトデザート	ごま、油
22	火	こうやどうふ、ぶた肉、とり肉、とうふ、ハム、ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ、エリンギ、しめじ、キャベツ、かぶ、きゅうり	米、さとう、じゃがいも	デミグラスソース、油、ノンエッグマヨネーズ
24	木	さんま、とり肉、とうふ	牛乳	ほうれんそう、にんじん	きく、もやし、だいこん、ねぎ、つきこん、ごぼう	米、ざらめ、さとう、さといも	ごま油、油
25	金	たまご、とり肉、こうやどうふ、ぶた肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	しらたき、たまねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん	米、さとう、かたくりこ	油、ごま
28	月	やきぶた、あつあげ、ぶた肉、とり肉	牛乳	にんじん、さやいんげん	ねぎ、えだまめ、コーン、だいこん、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ、きゅうり、もやし、みかん	米、さとう、はるさめ	ごま油、油、ごま
29	火	なっとう、ぶた肉、がんも、うずらたまご、あつあげ	牛乳、こんぶ	にんじん、こまつな、のざわなづけ	たくあん、たまねぎ、にんにく、しょうが、だいこん、こんにゃく	米、はるさめ、さとう、いもち	ごま、ごま油、油
30	水	ぶた肉、ベーコン、とうふ、あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、のり	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、なめこ、ねぎ、だいこん、キャベツ	米、むぎ、パンこ、こむぎこ、さとう	油、ごま