2025年度

給食店房切

柏崎市北部地区 学校給食共同調理場

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、 製造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 ^{からだ} 体をつくりましょう。 市のホームページからも覚てね

ば さんぶつ 地場産物を知ろう







11月19日は「金前一斉 砂場産給食デー」

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

マコモバーグの照り焼きソース

やまもと いけだようほう 山本の池田養蜂さんの はちみつを使ったサラダ です。

マコモタケ(矢田産)と 干ししいたけ(谷根産)が 入ったハンバーグです。

きせつやさい 季節野菜のみそ汁

かしわざきさん やさい はい 柏崎産の野菜が入った みそ消です。

ごはん

かしわざき ことしつく しんまい 柏崎で今年作られた新米の 光山プリンセスです。



池田養蜂



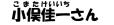
柏崎のおいしいはちみつだよ♡



マコモタケは太古のスーパーフード!



ファームたんね





たんねの湧き水で着てています♪

11月の献立表

©@@@©@@@©@@

北部地区学校給食共同調理場

中: Iネルギ-/たんぱく質/塩分

全校欠食の学校・行事食等

きない場合があります。



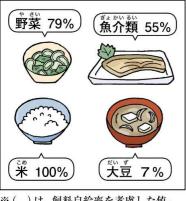
調理員さんありがとう

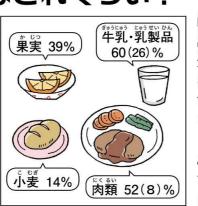
11/5(水)は、かしわざきの食育5か条献立! 1月の食材料表

「食卓に旬の食材・地元の野菜」

からない。対している。対している。対している。これでは、対している。これでは、対している。これでは、対している。これでは、対している。これでは、対している。これでは、対している。 おいしい旬の食材を積極的に食事に取り入れましょう! 11/5(木)は、市内新道地区でとれた『新道柿』が登場 します。お楽しみに♪

食品の自給率はどれくらい?





食料自給率とは、 国内で消費される食 品がどのくらい 国内 生産でまかなえてい るかを崇したもので す。日本は、外国か ら多くの食品を輸入 しており、常覧覚で みると、国産品のみ でまかなえているの は主食の米だけです

せせた産の 野菜コナ

※()は、飼料自給率を考慮した値。

出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」

世界の食料自給率くらべ

アメリカ

130%

フランス

127%





95%



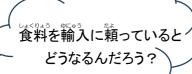


38%

日本

日本の食料自給率(カロリーベース)は、38% です。世界の食料自給率とくらべてみると、アメ リカは130%、フランスは127%、ドイツは95% で、日本は先進国の中でも最低の水準です。

※日本は2017年度、そのほかの国は2013年の値。 出典 農林水産省「平成29年度食料需給表」





食料自給率アップの取り組み

①今が旬の食 べ物を選ぼう

よう

②地元でとれ ③ごはん中心の ④食べ残しを る食材を食べ バランスのよい 減らそう 食事をしよう

⑤自給率向上の 取り組みを知り、 応援しよう











はのよう じょうりっこうじょう 食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

柏崎市北部地区学校給食共同調理場

ſ			体をつく	る(赤)	体 <i>の</i>)調子を整える(緑)	エネルギー源に	なる(黄)
-	\Box	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群
L			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	とり肉 あつあげ みそ だいず	牛乳	にんじん こまつな、あ かしそ	ごぼう えだまめ キャベツ だいこん たまねぎ え のきたけ	米 かたくりこ さとう じゃがいも	油 ごま
	5	水	ぶた肉 とり肉 だいず ハム	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 れんこん ごぼう きゅうり もやし かき	米 むぎ	油 カレールウ ごま 油 ごま
	6	木	とり肉 肉だんご	牛乳 ちりめん チーズ(中のみ)	あかパプリカ こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン えだまめ キャベツ はくさい え のきたけ	米 じゃがいも はるさめ	油 アーモンド オ リーブ油
	7	金	ほっけ みそ ベーコン ぶた肉 とうふ だいず	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ ごぼう はくさい ね ぎ りんご	米 かたくりこ さとう さといも	油 ごま
	10	A	なっとう とり肉 ちくわ がんもどき	牛乳 こんぶ	こまつな 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
	11	火	さけ みそ ぶた肉 とう ふ あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう つきこん なめこ だいこん ねぎ	米 こめこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネー ズ 油
	12	水	とり肉 ベーコン いんげ んまめ とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム こんにゃく キャベツコーン	米粉めん さとう クレープ	油 ホワイトルウ ご ま油
	13	木	とり肉 レバー ツナ ぶ た肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 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 ンタン	油ごま油
	14	金	とり肉 たまご ハム ぶ た肉 あつあげ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さや いんげん	たまねぎ えだまめ もやし たけのこ しらたき	米 さとう じゃがいも	油 ごま
$\Big)$	17	A	おから ハム ぶた肉 み そ	牛乳 ししゃも あ おのり 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
	18	火		牛乳	にんじん トマト こまつ	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ キャベツ 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 アーモ ンド
	19	水	ぶた肉 とり肉 とうふ とうにゅう ハム だいす あつあげ 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 えのきたけ 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	あかうお ぶた肉 とうふ	牛乳 チーズ くき わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう つきこん にんにく たまねぎ はくさい	米 パンこ さとう じゃがいも	オリーブ油 ごま油 ごま
	21	金	ぶた肉 ハム 生揚げ み そ だいず	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ つきこん きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	油 ノンエッグマヨ ネーズ ごま
	25	火	とり肉 あぶらあげ たま ご とうふ みそ だいず	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ え のきたけ ねぎ	米 じゃがいも	油 ごま
,	26	水	ぶた肉 だいず ひよこま め ウィンナー	牛乳	ピーマン にんじん ブ ロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン だいこん	パン こめこ さとう じゃがいも	油 デミグラスソース
	27	木	いか とり肉 ぶた肉 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 き くらげ	米 かたくりこ はるさめ さとう	油 ごま油 ごま
	28	金	ぶた肉 だいず みそ 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 きりぼしだい こん もやし はくさい たまねぎ	米 さとう トック	油 ごま油 ごま