

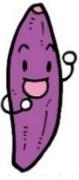
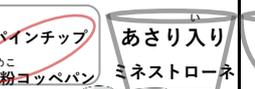
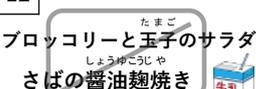
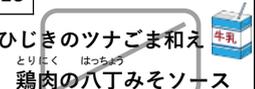
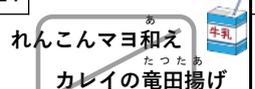
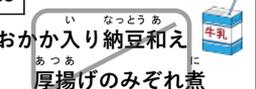
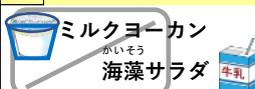
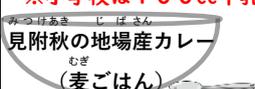
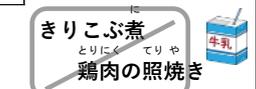
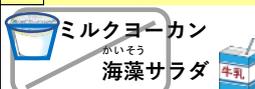
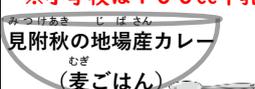
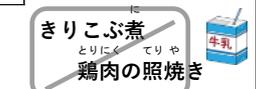
2024年 11月のこんだて表

見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238



	月	火	水	木	金
こんだて エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか みどり きいろ	11月のお米は、見附小学校区産つきあかり、コシヒカリです。 				十一月二十二日 キラッと新潟米☆ 地場もん献立 十一月は「新潟県教育月間」です。給食では、地場食材の魅力を学んだらめ、新米と県産食材のおいしさを詰め込んだ「キラッと新潟米☆地場もん献立」を県内全小中学校で実施します。二十一日は見附のおいしさたっぷり給食をお楽しみください！ 
	★見附市産食材 今月は使用予定の見附市産食材に <u>下線</u> を入れてあります。(天候等により変わる場合があります。) 				
	市内の生産者さんに感謝の気持ちを込めて、味わって食べてください。				
	1 のざわなづ 野沢菜漬け かつおと里芋の揚げ煮  ごはん きのこと根菜のみそ汁 607 kcal 729 kcal 1.6 g 2.0 g 卵類 牛乳 かつお 昆布 油揚げ みそ しょうが 野沢菜漬け キヤベツ きゅうり にんじん 大根 れんこん まいたけ えのき なめこ 長ねぎ 米 さとちも 油 砂糖 ごま油				
	2 鉄火みそ炒め さんまのみぞれ煮  ごはん けんちん汁 677 kcal 805 kcal 2.1 g 2.6 g 種実類 牛乳 さんま 大豆 鶏肉 みそ 豆腐 大根 ごぼう 長ねぎ にんじん しいたけ 米 砂糖 油 里いも ごま油				
こんだて エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか みどり きいろ	* 11月の予定 * * 全学校 * 17日 見附 子育て教育の日 18日 振替休業日 * 小学校 * 1日 新潟小5年生なし 5日 上北谷小なし 今町小4年生なし				
	5 鉄火みそ炒め さんまのみぞれ煮  ごはん けんちん汁 677 kcal 805 kcal 2.1 g 2.6 g 種実類 牛乳 さんま 大豆 鶏肉 みそ 豆腐 大根 ごぼう 長ねぎ にんじん しいたけ 米 砂糖 油 里いも ごま油		6 ビーンズサラダ 鶏肉のマスタード焼き  ごはん あさり入りミネストローネ 636 kcal 796 kcal 3.3 g 4.0 g さのご類 牛乳 鶏肉 大豆 ハム いんげんまめ ベーコン あさり パイン キヤベツ きゅうり 枝豆 コーン にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト 米粉パン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ		
	7 ごぼうとささみのサラダ さけチーズフライ  ごはん 大根スープ 609 kcal 719 kcal 1.8 g 2.1 g 豆類 牛乳 さけ チーズ ツナ ベーコン ごぼう きゅうり にんじん コーン 大根 キヤベツ パセリ 米 パン粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま		8 小松菜のごまジャコ和え 豚肉の生姜炒め  ごはん 里いものみそ汁 597 kcal 705 kcal 2.0 g 2.4 g くだもの 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 油揚げ みそ 玉ねぎ にんじん キヤベツ コーン しょうが ごまつな もやし 大根 長ねぎ 米 砂糖 片栗粉 油 ごま さとちも		
	11 中華和え きのこシューマイ2個  ごはん 五目うま煮スープ 638 kcal 843 kcal 2.7 g 3.2 g 豆類 牛乳 豚肉 なた		12 ブロッコリーと玉子のサラダ さばの醤油麹焼き  ごはん こんさいじ根菜汁 660 kcal 789 kcal 1.5 g 1.8 g 種実類 牛乳 さば 卵 みそ ブロッコリー キヤベツ ごぼう にんじん しめじ 大根 長ねぎ 小松菜 米 さつまいも ノンエッグマヨネーズ		
	13 ひじきのツナごま和え 鶏肉の八丁みソース  ごはん あさりのすまし汁 629 kcal 742 kcal 2.0 g 2.2 g いも類 牛乳 鶏肉 八丁味噌 ひじき ツナ あさり かまぼこ 豆腐 にんにく キヤベツ 小松菜 水菜 しいたけ にんじん 大根 えのき 米 砂糖 ごま油 ごま		14 れんこんマヨ和え カレイの竜田揚げ  ごはん まいたけのみそ汁 666 kcal 787 kcal 1.7 g 2.1 g 海藻類 牛乳 かつお 納豆 鶏肉 かまぼこ かつお節 しめじ 大根 小ねぎ たくあん 野沢菜漬け 山椒 にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 米 片栗粉 さとちも ノンエッグマヨネーズ		
15 おかか入り納豆和え 厚揚げのみぞれ煮  ごはん のっぺい汁 606 kcal 719 kcal 1.6 g 2.0 g 小魚類 牛乳 厚揚げ 納豆 鶏肉 かまぼこ かつお節 しめじ 大根 小ねぎ たくあん 野沢菜漬け 山椒 にんじん たけのこ しいたけ さやえんどう 米 片栗粉 さとちも					
こんだて エネルギー 塩分 補ってほしい食品 あか みどり	17 (日) 見附市 教育の日 ミルクヨーカン 海藻サラダ  * 小学校は100cc牛乳 * 見附秋の地場産カレー (麦ごはん) 				
	19 うの花炒め にしんの照り煮  ごはん とり団子汁 627 kcal 745 kcal 2.2 g 2.7 g いも類 牛乳 にしん おから 豚肉 鶏肉 みそ しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ		20 れんこんサラダ オムレツのデミグラスソースかけ  ごはん 豆乳クリームスープ 636 kcal 795 kcal 2.9 g 3.6 g くだもの 牛乳 卵 鶏肉 ハム 豆乳 マッシュルーム 玉ねぎ トマト コーン かつ		
	21 ツナそぼろ丼 ヨーグルト  ごはん キムチ入り玉子スープ 677 kcal 784 kcal 2.0 g 2.3 g さのご類 牛乳 大豆 豚肉 ツナ 卵 ヨーグルト 切干大根 コーン しょうが にんにく にんじん		22 キラッと新潟米☆地場もん献立 きりこぶ煮 鶏肉の照焼き  ごはん 見附ッブリごまみそ汁 666 kcal 789 kcal 2.6 g 3.0 g 種実類 牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ 油揚げ ベーコン 打ち豆 みそ ごまつな にんじん 枝豆		
	17 (日) 見附市 教育の日 ミルクヨーカン 海藻サラダ  * 小学校は100cc牛乳 * 見附秋の地場産カレー (麦ごはん) 		19 うの花炒め にしんの照り煮  ごはん とり団子汁 627 kcal 745 kcal 2.2 g 2.7 g いも類 牛乳 にしん おから 豚肉 鶏肉 みそ しょうが にんじん しいたけ 長ねぎ		
	21 ツナそぼろ丼 ヨーグルト  ごはん キムチ入り玉子スープ 677 kcal 784 kcal 2.0 g 2.3 g さのご類 牛乳 大豆 豚肉 ツナ 卵 ヨーグルト 切干大根 コーン しょうが にんにく にんじん		22 キラッと新潟米☆地場もん献立 きりこぶ煮 鶏肉の照焼き  ごはん 見附ッブリごまみそ汁 666 kcal 789 kcal 2.6 g 3.0 g 種実類 牛乳 鶏肉 昆布 ちくわ 油揚げ ベーコン 打ち豆 みそ ごまつな にんじん 枝豆		

しょうが	キャベツ	きゅうり	コーン	玉ねぎ	キャベツ	大根	コーン	ごぼう	れんこん	キャベツ	きゅうり	にんじん	玉ねぎ	枝豆	キムチ	りんご	白菜	長ねぎ	大根	長ねぎ	しめじ																		
まいろ	米	大麦	さつまいも	油	ルウ	米粉	砂糖	ミルク	ヨーカ	米	砂糖	油	片栗粉	米	大麦	油	砂糖	片栗粉	ごま油	米	ごま	砂糖	さつまいも	油															
こんだて	25	りんご	だいこん	大根	サラダ	ソフトめん	イカとあさりの	ペスカトール	26	チーズ入り	福神漬	和え	さめ	7日	甘酒	トマト	ソース	27	チャプチェ	れんこん	ハンバーグ	黒酢	あんかけ	28	ツナ	サラダ	鶏肉	とレバー	の	カレー	醤油	和え	29	大豆の	磯煮	たまご	や	玉子	焼き
エネルギー	603	kcal	742	kcal	639	kcal	764	kcal	581	kcal	700	kcal	638	kcal	753	kcal	606	kcal	723	kcal	606	kcal	723	kcal															
塩分	2.5	g	2.7	g	2.4	g	2.9	g	2.3	g	2.6	g	1.8	g	2.0	g	1.9	g	2.2	g	1.9	g	2.2	g															
補ってほしい食品	大豆製品				海藻類				くだもの				魚介類				種実類																						
あか	牛乳	いか	あさり	ベーコン	ハム	生乳	さめ	みそ	鶏肉	チーズ	豆腐	牛乳	豚肉	鶏肉	豆腐	わかめ	あさり	牛乳	鶏肉	鶏レバー	豆腐	ツナ	生乳	卵	豚肉	油揚げ	ひじき	大豆	みそ										
みどり	にんにく	にんじん	玉ねぎ	セロリ	キャベツ	トマト	トマト	にんにく	なす	れんこん	キャベツ	にんじん	れんこん	玉ねぎ	しょうが	小松菜	枝豆	キャベツ	きゅうり	小松菜	にんじん	玉ねぎ	えのき	にんじん	玉ねぎ	えのき	長ねぎ	なめこ	かぶ	ごぼう									
まいろ	ソフトめん	油	砂糖	ルウ	米粉	オリブ	油	米	小麦粉	パン粉	油	ごま油	ごま	米	砂糖	片栗粉	パン粉	ごま油	春雨	米	砂糖	片栗粉	パン粉	ごま油	米	片栗粉	じゃがいも	油	砂糖	米	油	里いも	片栗粉	砂糖					

こんだて	ひき	副菜	しめじ	主菜
エネルギー	小	kcal	中	kcal
塩分	小	g	中	g
補ってほしい食品	家庭で補ってほしい食品			
あか	赤：体をつくるもとになる食品			
みどり	緑：体の調子を整えるもとになる食品			
まいろ	黄：エネルギーのもとになる食品			

2024年 11月の給食だより

地産地消について考えよう!

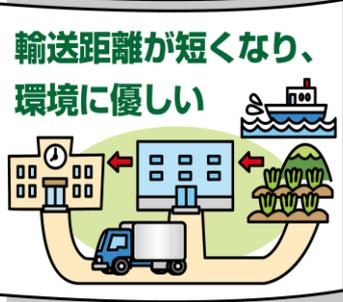
見附市の学校給食では、地元の生産者・農村振興センターみつけ・市役所農林創生課と連携して、見附産の農作物を多く取り入れています。ご家庭でも、スーパーの地場産コーナー・近所の直売所・朝市などを利用して、おいしい見附の食材をもっと食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

見附市のホームページに給食レシピが掲載されています。



このQRコードからご覧になれます。



和食の4つの特徴

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂にあわせて、「和食の日」となっています。今や、和食は世界から注目されている食文化です。和食の根底にあるのは「自然を尊ぶ日本人の気持」です。和食がコウフク無形文化遺産に選

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

又付つ」てり。和食がユネスコ無形文化遺産に登録されておよそ12年。和食を味わい、これからも大切にしていきたいですね。

