

11月 給食だより

2024年11月 光晴学校給食センター

11月24日は「和食の日」です。「和食」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。そして私たちの住むこの地域には、地場産のおいしい食材が多くあります。和食や地域のすばらしさについて考え、未来に伝えていきましょう。

和食；日本人の伝統的な食文化

和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。日本人の長寿のもととなった和食には、健康な食生活のヒントが詰まっています。和食は世界中から評価され、注目されています。

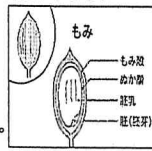
長い間、日本人の食事の中心としたのが「米」です。米は味が淡泊だからこそどんなおかずにも合いおいしく、飽きることなく、食べることができます。



Q. 知っていますか？ 米のこと

「もみ」は、稲の穂についたひと粒ひと粒のことです。もみには、稲の芽や根になる「胚（胚芽）」と苗が生長する時栄養分になる「胚乳」があり、その周りには「ぬか層」と「もみ殻」でおおわれています。「もみ」から「もみ殻」を取り除いたものを「玄米」といいます。

私たちがおにも食べている米（精白米）は「玄米」から「ぬか層」と「胚（胚芽）」を取り除いた「胚乳」の部分です。



11月15日(金)に「キラッと新潟米☆地場もん献立」

を実施します！

- ごはん**：新潟市産の「こしいぶき」です。
- 地場もん自慢汁**：北区産の「しるきーも」を使ったお汁です。北区では100年以上前からさつまいもが栽培され、水はけのいい北区の土壌では濃厚で甘くおいしいさつまいもが収穫されます。
- 車麩の揚げ煮**：車麩は新潟県内で古くから親しまれている伝統の食べ物です。上越・中越・下越の各地域で製造され、車麩は新潟県の特産品です。
- 柿入りフレンチサラダ**：新潟の柿は「おけさ柿」のブランド名で有名です。品種は「平核無」と「刀根早生」で種のない渋柿を渋抜きします。
- 牛乳**：新潟県産の牛乳です。

昨年引き続き…「図書館とのコラボ給食」

今年の本はコレです
『源氏物語』は、今から約千年前の平安時代に、紫式部という作家によって書かれた長編の物語です。輝くばかりに美しいことから「光源氏」と呼ばれた源氏の君の数々の恋愛と華やかな一生が宮廷生活を中心に描かれています。

紫式部と同じく、枕草子の作者・清少納言と歌人として名をはせた和泉式部もこの時代を生きます。紫式部・清少納言・和泉式部、平安時代の3人の女流文学者にちなんだ料理を給食で提供します。

月	火	水	木	金
<p>いただきます！ ごちそうさま！</p> <p>心を込めておいさつをしましょう</p>				<p>1 手作りミルクプリン</p> <p>ごま入りさんびら餅</p> <p>ニラたまスープ</p> <p>793kcal/29.9g</p>
4	5	6	7	8
振替休日	給食なし	給食なし	フルーツポンチ	乾燥小魚
			チキンカレーライス	ごま入り大根漬
			福神漬	豚肉とれんこんの黒酢炒め
			858kcal/23.8g	ごはん
				もずくスープ
				740kcal/21.7g
11	12	13	14	15
チーズ	さつまいもサラダ	ごま入りもやし和風サラダ	風味漬	柿入りフレンチサラダ
大豆と鶏肉のアーモンドがらめ	さばカレー揚げ	えびシューマイ(2個)	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	車麩の揚げ煮(2個)
ごはん	ごはん	栗入り五目ごはん	ごはん	ごはん
みそワタンスープ	大根と打ち豆のみそ汁	わかめのみそ汁	おでん	地場もん自慢汁
868kcal/39.0g	897kcal/32.2g	746kcal/27.6g	738kcal/32.5g	844kcal/26.6g
18	19	20	21	22
ごま入り春雨サラダ	きく入りひたし	アーモンド入りシャキシャキサラダ	金時豆の甘煮	即席漬
ぶどうゼリー	小松菜メンチカツ	ごぼうバーグ	ほっけの塩焼き	ちくわの磯辺揚げ(2個)
五目うま煮餅	ごはん	ごはん	ごはん	大麦めん
	なめこ汁	たまごスープ	豚汁	かしわ汁
763kcal/27.2g	733kcal/25.4g	770kcal/22.8g	796kcal/37.6g	738kcal/32.6g
25	26	27	28	29
ごま入り大根のツアえ	すりごま入りごぼうサラダ	ごま入りわかめあえ	もやしのナムル	あけぼのビーンズサラダ
厚焼き卵	カレーの南蛮漬	焼き栗コロッケ	揚げぎょうざ(3個)	いわしのオレンジ煮
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	あけぼのビーンズごはん
筑前煮	油揚げと白菜のみそ汁	いものこ汁	生揚げと大根のオイスターソース煮	発芽玄米入りごはん
				うったち汁
759kcal/32.5g	767kcal/29.9g	734kcal/22.1g	812kcal/25.8g	790kcal/33.2g

11月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

日(祝)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日(金)	ごま入りきんぴら丼	豚肉		にんじん 青ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	米 こんにゃく 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	
	ニラたまスープ	木綿豆腐 卵		にら	えのきたけ ねぎ	でん粉		
	手作りミルクプリン		牛乳			砂糖		
7日(木)	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	米 ジャがいも	カレー粉 米油	
	福神漬			にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	砂糖		
	フルーツポンチ				みかん バイオ 黄桃	砂糖		
8日(金)	ごはん					米		
	もずくスープ	木綿豆腐	もずく		ねぎ えのきたけ	でん粉		
	豚肉とれんこんの黒酢炒め	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん ぶなしめじ	でん粉 砂糖	揚げ油 米油 ごま油	
	ごま入り大根漬		昆布		だいこん		ごま	
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 水あめ		
11日(月)	ごはん					米		
	みそワタンスープ	豚肉 なたとみそ		にんじん にら	もやし ねぎ メンマ	わんたん	ごま油	
	大豆と鶏肉のアーモンドがらめ	大豆 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド	
	チーズ		チーズ					
12日(火)	ごはん					米		
	大根と打ち豆のみそ汁	木綿豆腐 打ち豆 みそ		ごまつな	だいこん			
	さばカレー揚げ	さば				でん粉	揚げ油	
	さつまいもサラダ		プレーンヨーグルト	にんじん	きゅうり たまねぎ	さつまいも	卵抜きマヨネーズ	
13日(水)	栗入り五目ごはん	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん		米 くり 砂糖 三温糖	米油	
	わかめのみそ汁	みそ	わかめ		ねぎ	ジャがいも		
	えびシューマイ	えび たら			たまねぎ	パフ粉 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉	食用精製加工油脂 (パーム油)	
	ごま入りもやしの和風サラダ	油揚げ		にんじん	もやし きゅうり キャベツ	砂糖	すりごま ごま ごま油	
14日(木)	ごはん					米		
	おでん	うすら卵 がんもどき 焼き竹輪	昆布	にんじん	だいこん	さといも 三温糖 こんにゃく		
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖	アーモンド	
	風味漬			にんじん	キャベツ しょうが			
* 11月15日(金)は「キラッと新潟米☆地場もん献立」の日です *								
15日(金)	ごはん					米		
	地場もん自慢汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも こんにゃく		
	車麩の揚げ煮					くるみ粉 でん粉 三温糖	揚げ油	
	柿入りフランチサラダ				キャベツ きゅうり かき		米油	
18日(月)	五目うま煮丼	豚肉 いか うすら卵		にんじん ごまつな	はくさい だけのこ さくらげ にんにく しょうが	米 でん粉	米油 ごま油	
	ごま入り春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	
	ぶどうゼリー				ぶどう	水あめ 砂糖		

日(祝)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
19日(火)	ごはん							米
	なめこ汁	生揚げ みそ			なめこ だいこん ねぎ			じゃがいも
	小松菜メンチカツ	豚肉 鶏肉			ごまつな	たまねぎ		パン粉 でん粉 揚げ油
20日(水)	きく入りひだし				ごまつな	さく もやし		
	牛乳		牛乳					
	ごはん							米
	のりふりかけ	かつお節	のり					砂糖 でん粉
21日(木)	たまごスープ	卵 木綿豆腐		にんじん ごまつな	クリームコーン	でん粉	ごま油	
	ごぼうバーグ	鶏肉 大豆			たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖	植物油(ごま)	
	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド 米油	
	牛乳		牛乳					
22日(金)	ごはん							米
	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ			じゃがいも こんにゃく
	ほっけの塩焼き	ほっけ						砂糖
	金時豆の甘露	金時豆						
	ヨーグルト		ヨーグルト					
25日(月)	大菱めん							強力粉 小麦粉
	かしわ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ごまつな	ねぎ ぶなしめじ			でん粉 小麦粉 揚げ油
	ちくわの塩揚げ	焼き竹輪	あおのり					
	即席漬			にんじん	かぶ キャベツ			
26日(火)	ごはん							米
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	だけのこ れんこん しょうが	さといも 三温糖 こんにゃく	米油	
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	植物油(なたね)	
	ごま入り大根のツナあえ	ツナ		だいこん葉	だいこん		ごま	
	コーヒー牛乳		乳 乳製品				砂糖	植物性油脂
27日(水)	ごはん							米
	油揚げと白菜のみそ汁	油揚げ みそ		ごまつな	えのきたけ はくさい			
	カレーの両立揚げ	あぶらかれい			しょうが ねぎ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	
	すりごま入りごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン		すりごま 卵抜きマヨネーズ	
28日(木)	ごはん							米
	いものこ汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう	さといも こんにゃく		くり じゃがいも さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉
	焼き栗コロッケ							植物油 揚げ油
	ごま入りわかめあえ	わかめ			キャベツ きゅうり	水あめ	ごま	
29日(金)	牛乳		牛乳					
	ごはん							米
	生揚げと大根のオイスターソース煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	だいこん さくらげ にんにく しょうが	砂糖	米油	
	揚げぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	豚油 ごま油 揚げ油	
29日(金)	もやしのナムル			にんじん ごまつな	もやし ホールコーン	砂糖	ラー油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
	発芽玄米入りごはん							米 発芽玄米
	うったち汁	豚肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ		中力粉 さといも	米油
29日(金)	いわしのオレンジ煮	いわし			オレンジ	砂糖 水あめ		
	あけぼのピーズサラダ	大豆 白いんげん豆 鷹大豆 金時豆		にんじん	ホールコーン きゅうり キャベツ			卵抜きマヨネーズ
牛乳		牛乳						