



# 給食だより



令和6年 10月 30日  
小千谷市立千田小学校

## 11月は新潟県教育月間です

毎年11月は「新潟県教育月間」、11月1日は「新潟県教育の日」です。県民一人一人が教育の重要性を認識し、教育のあり方を考える契機として定められたもので、この期間には様々なイベントが開催されます。新潟県の学校給食では、各地の地場産物を使った特別献立「キラッと新潟米☆地場もん献立」を味わい、地域で作られる食材のすばらしさを学びます。

また、11月の「おぢやっ子わくわくメニュー」は、錦鯉をイメージした「錦鯉メニュー」です。阿部幸製菓さんの米粉めんを使用した「米粉めん汁」も楽しみですね。

### 8日(金) キラッと新潟米☆地場もん献立

新米の小千谷産特別栽培米コシヒカリをおいしく食べられるよう工夫した献立です。「白いダイヤモンド」とも呼ばれる小千谷の特産物カリフラワーのサラダや、地場産野菜をたっぷり使ったみそ汁を味わいましょう！



いいことたくさん！

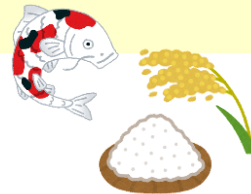


新潟県には「特別栽培農産物」の基準があります。その基準は、農薬・肥料を半分に減らして作るというものです。農家のみなさんが愛情を込めて作ってくださったお米です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



### 22日(金) 錦鯉メニュー

小千谷市で11月に開催される新潟県錦鯉品評会に合わせたメニューです。



市内の阿部幸製菓さんで作られた米粉めんを使ったお汁や、錦鯉カラーの「鯉来(こいこい)丼」「泳ぐ宝石ゼリー」を味わいます。



給食にどんな地場産物が使われているかが探してみましょう。



#### 8日のメニュー

… カリフラワーサラダ …

〈材料〉 4人分

材 料	切り方	分量
カリフラワー	小房にわける	1/4 株
キャベツ	短冊切り	2~3枚
きゅうり	小口切り	1/2 本
ホールコーン(缶詰)		大さじ2
ツナ(缶詰)		1/2 缶
A	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖	少々
	塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ① カリフラワーとキャベツはゆでて冷ます。(または電子レンジで加熱する。)
- ② Aを合わせておく。
- ③ 材料をすべて合わせる。



おいしい小千谷産の食材を味わおう！

月	火	水	木	金
<p>献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。</p> 	<p><b>11/5~11/29 は読書旬間</b>  <b>本とコラボメニューが登場します!</b>            読書旬間に合わせて、図書委員会が選んだ本とのコラボメニューが登場します。            お楽しみに!</p> 		<p><b>献立表の見方</b>            献立名</p>	<p><b>1</b>            ごまゆかりごはん            磯辺とり天            もやしあえ            みそけんちん汁</p>
黄	黄: エネルギーになる		黄: エネルギーになる	ごはん、ごま、ごまあぶら、さとう
赤	赤: 体をつくる		赤: 体をつくる	牛乳、とり、ハム、とうふ、みそ
緑	緑: 体の調子を整える		緑: 体の調子を整える	もやし、キャベツ、こまつな、ごぼう
	E: 672kcal P: 23.7g		E: エネルギー P: タンパク質	E: 612kcal P: 27.3g
<b>4</b> <b>文化の白</b> <b>振替休日</b> 	<p><b>5 「にんじんぼたけのパピパポ」</b>            茶めし            にんじんと70%ココロのおかかマヨあえ            みそ煮込みおでん            お米のムース</p>	<p><b>6 「やきざかなののろい」</b>            ごはん            さばの塩焼き            いろどりサラダ            さつま汁</p>	<p><b>7</b>  <b>食パン/ジャム</b>            さつまいもとかぼちゃのコロッケ            ナッツサラダ            ポークビーンズ</p>	<p><b>8</b> <b>キラッと新潟米★地場もん献立</b>            ごはん            鮭の塩こうじパン粉焼き            カリフラワーサラダ            小千谷のみそ汁</p>
黄	ごはん、マヨネーズ、さといも	ごはん、さとう、さつまいも	しょうパン、あぶら、アーモンド	ごはん、はちみつ、マヨネーズ
赤	牛乳、ツナ、とり、かんもどき	牛乳、さば、ひじき、だいず、とうふ	じゃがいも、さとう、さつまいも	牛乳、さけ、ツナ、とうふ
緑	さつまあげ、ちくわ、みそ	あぶらあげ、みそ、だいず	牛乳、だいず、ベーコン	みそ、だいず
	E: 672kcal P: 23.7g	E: 639kcal P: 26.3g	E: 691kcal P: 20.5g	E: 676kcal P: 29.6g
<b>11</b> ごはん とり 鶏つくね 小松菜とベーコンのサラダ 白菜のみそ汁	<b>12</b> キムタクごはん(麦ごはん) ナンバンジーサラダ ワンタンスープ りんごゼリー	<b>13 「ルビララのスイトポテト」</b> 米粉めん 肉うどん汁 ごまじゃこサラダ 手作りスイトポテト	<b>14 「ハンバーグつくろよ」</b> ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース しょうゆフレンチ けんちん汁	<b>15</b> ごはん 白身魚のもみじ焼き 茎わかめのきんぴら のっぺい汁
黄	ごはん、さとう、ごまあぶら	ごはん、むぎ、ごま、あぶら、さとう	こめめん、さとう、さつまいも	ごはん、さといも、マヨネーズ
赤	さとう、こま	さとう、バター、はちみつ、こま	さとう、こまあぶら	ごま、かたくりこ
緑	牛乳、とり、ベーコン、とうふ	牛乳、ベーコン、とり、ふたにく	牛乳、ふたにく、ハム、なまクリーム	牛乳、ホキ、みそ、チーズ、さつまあげ
	E: 642kcal P: 25.0g	E: 621kcal P: 21.4g	E: 670kcal P: 26.6g	E: 605kcal P: 28.4g
<b>18 「とんとんとめてください」</b> パエリア (麦ごはん) あついシチュー りんご	<b>19 「赤井 達也さん」</b> ごはん さばのみそ煮 キャベツとりのりのサラダ 豚汁	<b>20</b> わかめごはん あつやきたまご ごまマヨあえ 肉じゃが	<b>21 「せかいいちおいしいスー」</b> 米粉揚げパン キャラメル風味 フレンチサラダ せかいいちおいしいスー	<b>22 「錦鯉メニュー」</b> 鯉来丼(そぼろ丼) 小千谷の米粉めん汁 泳ぐ宝石ゼリー
黄	ごはん、オリーブオイル、こむぎこ	ごはん、じゃがいも、さとう、あぶら	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ	こめこパン、あぶら、さとう
赤	牛乳、いか、えび、とり、なまクリーム	牛乳、さば、みそ、ツナ、のり	あぶら、さとう	オリーブオイル、じゃがいも
緑	たまねぎ、ピーマン、パプリカ	ふたにく、とうふ、みそ、だいず	牛乳、たまご、ふたにく、みそ、ツナ	牛乳、とり、なまクリーム
	E: 638kcal P: 23.6g	E: 650kcal P: 23.9g	E: 662kcal P: 25.5g	E: 681kcal P: 24.9g
<b>25 「伊佐 亮介さん」</b> さつまいもごはん 豚肉とれんこん炒め わかめと玉ねぎのみそ汁 みかん	<b>26 「14ひきのかほちゃ」</b> ごはん ほきのハーブチーズ焼き かほちゃサラダ 冬野菜のみそ汁	<b>27</b> ゆで中華めん みそラーメンスープ ウィナーとチーズの春巻き 大豆もやしのナムル	<b>28</b> オムライス (チキンライス・蒲焼きオムツツ・ウチヤツ) ひよこ豆と野菜のスープ の飲むヨーグルト	<b>29</b> ごはん ぎょうざ 2こ 海藻サラダ ごまみそ春雨スープ
黄	ごはん、むぎ、あぶら、さつまいも	ごはん、オリーブオイル、マヨネーズ	ゆでちゅうかめん、あぶら、こむぎこ	ごはん、オリーブオイル、さつまいも
赤	かたくりこ、さとう	アーモンド	さとう、ごまあぶら	あぶら
緑	牛乳、ふたにく、とうふ、あぶらあげ	牛乳、ほき、あぶらあげ、みそ	牛乳、ふたにく、みそ、チーズ	とり、たまご、ひよこめ
	E: 638kcal P: 24.9g	E: 650kcal P: 24.4g	E: 613kcal P: 26.4g	E: 646kcal P: 20.7g
				E: 597kcal P: 20.2g