



こんだてひょう

令和4年11月
千田小学校

月	火	水	木	金
11月 献立表の見方 こんだてめい 献立名	1 6年生献立 ごはん さばの塩焼き いろいろサラダ さつま汁	2 切り昆布ごはん 厚焼き卵 ごまあえ なめこ汁	3 ぶんか文化の日 	4 世界錦鯉サミット給食 ごはん 味付けのり ししゃもの2色揚げ 五目ひじき 白菜のみそ汁 手作り泳ぐ宝石ゼリー
黄 黄：エネルギーになる	ごはん さつま汁も ごま	ごはん さとう ごま		ごはん こむぎこ あぶら さとう
赤 赤：体をつくる	牛乳 みそ とうふ さば だいず	牛乳 こんぶ とうふ かつお だし		牛乳 のり ししゃも あおのり だいず
緑 緑：体の調子を整える	もやし だいこん にんじん えのきたけ	にんじん きゅうり とうもろこし		にんじん はくさい えのきたけ
E:エネルギー P:タンパク質	E:612kcal P:25.2g	E:589kcal P:26.2g		E:689kcal P:28.3g
7 ごはん 鶏とレバーのごまみそあえ かぶ漬け カロテンみそ汁	8 チキンカレー(麦ごはん) 水菜サラダ なし	9 「かいけつ山」 おおぐいせんしゃパン きつねうどん ごまじゃこサラダ アメリカンドック	10 ごはん ほっけのみりん焼き れんこん梅マヨサラダ どさんこ汁	11 「かいけつ山」 77歳おばあさんとうもろこし! ごはん 手作りチーズハンバーグ きんぴらごぼう キャベツのみそ汁
黄 ごはん かたくりこ さとう あぶら	ごはん むぎ あぶら じゃがいも	うどん さとう ごま あぶら	ごはん マヨネーズ ごま あぶら	ごはん パンこ マヨネーズ あぶら
赤 牛乳 だし とりにく ぶたレバー	牛乳 とりにく スキムミルク ハム	牛乳 あぶらあげ とりにく かまぼこ	牛乳 ほっけ ハム ぶたに	牛乳 ぶたに チーズ さつまあげ
緑 しょうが かぶ きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	にんじん しめじ しいたけ はくさい	しょうが れんこん みずな うめ	たまねぎ ごぼう にんじん
E:659kcal P:26.1g	E:635kcal P:20.4g	E:636kcal P:25.2g	E:602kcal P:24.4g	E:703kcal P:28.0g
14 「ルビララのスィートポテト」 中華丼(麦ごはん) わかめあえ 手作りスィートポテト 1年生のさつまいも入り	15 6年生献立 ごはん ジャーマンポテト ツナキャベツ 旬の野菜が入っている汁	16 「わんわん物語」 ミートボールスパゲッティ ナッツサラダ りんご	17 ごはん ほきの梅みそ焼き 茎わかめのきんぴら 真だくさん汁	18 「おぼけの てんぷら」 野菜天丼 煮込みおでん みかん
黄 ごはん むぎ あぶら さとう	ごはん あぶら じゃがいも ごま	めん あぶらアーモンド こむぎこ	ごはん さとう あぶら ごま	ごはん あぶら さつまいも
赤 牛乳 ぶたに いか えび	牛乳 とうふ ベーコン ツナ みそ	牛乳 ぶたに とりにく だいず	牛乳 ほき みそ さつまあげ	牛乳 こんぶ ちくわ がんもどき
緑 キャベツ にんじん たまねぎ	たまねぎ れんこん にんじん キャベツ	たまねぎ にんじん トマト しめじ	うめ にんじん ごぼう だいこん	たまねぎ しゅんぎく にんじん
E:641kcal P:22.6g	E:648kcal P:20.4g	E:665kcal P:25.3g	E:565kcal P:24.7g	E:694kcal P:20.8g
21 6年生献立 マーボー丼 こまつなおひたし コンコンチップス	22 「アッチとホンのいないいないグラタン」 コッペパン りんごジャム アッチとホンのいないいないグラタン ポトフ 花みかん	23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日 	24 和食の白給食 ごはん 鮭のもみじ焼き 秋あえ のっぺい汁	25 サッカーワールドカップ給食 パエリア(スペイン) ジャーマンポテト(ドイツ) オジャデカルネ(コスタリカ) サッカーボールチョコ
黄 ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	パン マカロニ あぶら こむぎこ		ごはん マヨネーズ さといも	ごはん むぎ あぶら バター
赤 牛乳 ぶたに みそ とうふ	牛乳 ベーコン チーズ ぶたに		牛乳 さけ とうにゅう みそ ツナ	牛乳 えび いか あさり ベーコン
緑 にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ	りんご たまねぎ にんじん かぼちゃ		にんじん とうもろこし カリフラワー	たまねぎ ハフリカ マッシュルーム
E:669kcal P:23.3g	E:671kcal P:24.6g		E:645kcal P:30.8g	E:658kcal P:24.1g
28 6年生献立 ごま塩ごはん さばのみそ煮 旬の野菜!うまうまサラダ いもいもみそ汁	29 ごはん 小魚とごまの佃煮 里芋と豚肉の炒め煮 厚揚げのみそ汁	30 2年生リクエスト給食 中華めん みそラーメンスープ 鶏のから揚げ 春雨サラダ	今月のおすすめ給食 4日(金)世界錦鯉サミット給食 6日開催の「世界錦鯉サミット」メニュー 9日(水)~22日(火) 読書旬間メニュー 本とコラボ! 本国の料理を食べよう! 24日(木)和食の白給食 11月24日は和食の日。和食を味わおう。 25日(金)サッカーワールドカップ給食 日本の対戦相手の国の料理が登場!	
黄 ごはん ごま あぶら さとう	ごはん ごま さとう さといも	めん あぶら かたくりこ はるさめ		
赤 牛乳 さば みそ ハム かつお	牛乳 こうなご ぶたに あつあげ	ヨーグルト ぶたに みそ とりにく		
緑 しょうが にんじん きゅうり	にんにく しょうが にんじん だいこん	もやし にんじん ねぎ		
E:626kcal P:25.2g	E:610kcal P:24.9g	E:695kcal P:29.0g		

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



給食だより



令和4年11月
千田小学校

小千谷産の新米が登場します

今年も新米の季節がやってきました。小千谷市の学校給食では、市内の約32軒の農家の方が作ってくださった「特別栽培米コシヒカリ」を提供しています。農家の方を訪問し、米作りや子どもたちへの想いを伺いました。

生産者の佐藤さんにお話を聞きました。

佐藤さんは、市内の川井地区で、「うちがまき絆」の代表を務めています。「地元の農地は地元で守る」をモットーに、学校給食米をはじめ、様々な農産物の生産販売をおこなっています。



農事組合法人 うちがまき絆
代表 佐藤 正さん

小千谷の子どもたちには、日本一おいしい米（魚沼コシヒカリ）を食べてもらい、大人になってからも忘れないでいてほしいです。



Q. 特別栽培米とは、どんなお米ですか？

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、5割減減米といい、農薬・肥料を半分に減らして作ったお米です。

Q. お米をおいしく作るコツはありますか？

市内の土質は全て違います。その土地にあった作り方があります。米作りに情熱・愛情をもって育てることが大切です。

Q. 最後に、佐藤さんの願いは何ですか？

あまりにも食べ物が多く何でも手に入り、ものを粗末にしすぎに思います。生産者にはさみしいばかりです。家庭も含め、教育の現場でも話し合いを願います。生産者は「安全・安心」なものづくりを心がけます。



農家の方が一生懸命育てたお米、残さず食べよう！



親子でチャレンジ！人気のごはんがすすむメニュー

きりざい

分量は4人分です

魚沼地方の郷土料理です。昔は納豆が貴重だったため、漬物を刻んで混ぜ、量を増やして食べたのが始まりだそうです。分量はだいたいOK。漬物は、好きなものや家に余っているものを使って自由に作ってみましょう。

【材料】 ・納豆:120g ・野沢菜漬け:50g ・たくあん:25g ・にんじん:1/5本
・白ごま:小さじ2 ・かつお節:2g ・しょうゆ:小さじ1/2

【作り方】①漬物はきざむ。にんじんは刻んでゆでるか、電子レンジで30秒くらい加熱する。
②全ての材料を混ぜたらでき上がり。 ※にんじんは彩りに入れているので、なくてもよいです。

さばのカレー焼き

カレー粉を入れることで、さばの臭みがなくなり、魚が苦手という子もおいしく食べてくれる一品です。

【材料】 ・さば(60g):4切 ★しょうゆ:大さじ1 ★みりん:小さじ1 ★酒:小さじ2 ★カレー粉:小さじ1/2
【作り方】①★の調味料を混ぜ合わせて、さばにからめ、30分くらいおく。

②魚焼きグリルで両面焼いたらでき上がり。 ※さば以外の魚や鶏肉で作ってもおいしいです。