



11月こんだてひょう

令和2年11月
東山小学校

	月	火	水	木	金
黄 赤 緑	2 うし つのつ せんしゅうらく 牛の角突き千秋楽 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	3 ぶんか ひ 文化の日 	4 さつまいもカレー バンサンスー りんご  ごはん あぶら さつまいも マロニー こま こむぎこ 牛乳 とりにく ハム しめじ たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり キャベツ E:664kcal P:20.6g	5 ごはん ほきの梅みそ焼き ごちくまめ 五目豆 みそかきたま汁  ごはん さとう じゃがいも 牛乳 ほき みそ こんぶ だいす さつまあげ たまご うめ にんじん こまつな だいこん こんにゃく E:611kcal P:28.5g	6 1・2年生リクエスト給食 ココア揚げパン 手作りハンバーグ ごまあえ 中華スープ プチクレープ  パン あぶら パンこ さとう ごま こむぎこ チョコ 牛乳 ふたにく とりにく たまご たまねぎ こまつな もやし にんじん はくさい E:725kcal P:27.7g
	9 ぶんかさい かくしゅうはっぴょうかい 文化祭・学習発表会 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	10 ごはん さめのカレー揚げ カリフラワーの昆布あえ じゃがいものみそ汁  ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも 牛乳 さめ こんぶ あぶらあげ みそ だいす しょうが カリフラワー キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ E:605kcal P:24.0g	11 うどん わふうじり 和風汁 ブロッコリーのごまマヨあえ 手作りスイートポテト  うどん ごま マヨネーズ さつまいも バター さとう 牛乳 とりにく ツナ かつおぶし なまクリーム たまご にんじん だいこん しいたけ はくさい ねぎ ブロッコリー キャベツ E:692kcal P:22.6g	12 ごはん とりにく 鶏肉のごまごま焼き かぼちゃサラダ だいこん 大根のみそ汁  ごはん ごま マヨネーズ しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり だいこん ねぎ E:634kcal P:26.1g	13 ごはん こさかな 小魚とごまの佃煮 さといも 里芋と豚肉の炒め煮 厚揚げのみそ汁  ごはん ごま さとう あぶら さといも 牛乳 いわし ふたにく あつあげ みそ だいす にんじん だいこん えのきたけ ねぎ はくさい こんにゃく E:638kcal P:28.8g
黄 赤 緑	16 キムチチャーハン だいこん 大根サラダ もち入り中華スープ 	17 ごはん ししゃもの2色揚げ ごちく 五目ひじき はくさい 白菜のみそ汁  ごはん こむぎこ あぶら さとう さといも 牛乳 たまご さつまあげ だいす あぶらあげ みそ ひじき のり しょうが だいこん キャベツ にんじん はくさい E:675kcal P:27.9g	18 きんぴら丼 煮込みおでん みかん  ごはん むぎ あぶら ごま さとう さといも 牛乳 ふたにく さつまあげ こんぶ ちくわ うすらたまご ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく だいこん みかん E:653kcal P:25.8g	19 <4年なし> コッペパン 鶏のトマトチーズ焼き ひじきのマリネ かぼちゃのクリームスープ  パン パンこ さとう あぶら こむぎこ 牛乳 とりにく チーズ ハム ベーコン なまクリーム ひじき たまねぎ トマト にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ とうもろこし E:677kcal P:32.1g	20 新潟県産天然真鯛給食 ごはん まだい しおや 真鯛の塩焼き れんこんきんぴら 白菜みそ鍋  ごはん あぶら さとう 牛乳 だい さつまあげ ふたにく とうふ みそ れんこん にんじん ビーマン はくさい ねぎ E:606kcal P:32.5g
黄 赤 緑	23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	24 ごはん さば 鯖のみぞれ煮 あさづ 浅漬け いなかり 田舎汁  ごはん さとう さつまいも 牛乳 さば あぶらあげ しょうが だいこん キャベツ みすな にんじん なめこ ねぎ E:604kcal P:22.7g	25 スパゲッティ ミートソース フレンチサラダ りんご  めん あぶら さとう こむぎこ 牛乳 ふたにく チーズ にんじん たまねぎ セロリ パセリ トマト しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご E:650kcal P:25.5g	26 ごはん くるま 軍心の揚げ煮 きりざい にくじゃが  ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも 牛乳 なつとう かつおぶし ふたにく ふ のざわな にんじん たまねぎ しいたけ こんにゃく E:692kcal P:26.5g	27 きりこんぶ 切昆布ごはん てつく たまごや 手作り卵焼き おかかあえ なめこ汁  ごはん さとう こむぎこ 牛乳 こんぶ たまご かつおぶし とうふ みそ だいす わかめ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな もやし なめこ キャベツ E:602kcal P:23.9g
黄 赤 緑	30 ちゅうかどん 中華丼 だいす 大豆もやしのナムル しらたま 白玉あんみつ 	<p style="text-align: center;">にいがたけんさんてんねんまだい あじ ☆新潟県産天然真鯛を味わおう☆</p> <p>にいがたけん 新潟県より天然真鯛を提供していただき、20日(金)の給食 に登場します。日本海の荒波を回避した脂ののった、天然の真鯛 です。めったに食べられない真鯛を味わいましょう！</p>  		<p>こんげつ しんまい 今月から、新米 とうじょう が登場します。</p> 	
黄 赤 緑	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま しらたまもち 牛乳 ふたにく うすらたまご ハム たまねぎ にんじん もやし だけのこ はくさい だいすもやし きゅうり みかん もち パイナップル E:697kcal P:23.4g				

※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。



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！人気のごはんに合うメニュー

鶏の塩こうじカレー焼き

分量は4人分です

塩こうじの効果で鶏肉がふっくらします。カレーと塩こうじがごはんにとっても合うんです。

【材料】・鶏むね肉:1枚(4つに切る) ★塩麹:大さじ1・1/2 ★酒:大さじ1 ★カレー粉:小さじ1

【作り方】①★の材料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。(最低15分くらい)

②フライパンに薄く油(小さじ1)をひき、皮目から弱火で焼く。

③焦げ目がついたら裏返し、ふたをして中まで火がとおるまで焼く。(魚焼きグリルで焼いてもよいです)

小魚とごまの佃煮 13日(金)のメニュー

佃煮は自分で簡単に作ることができます。歯ごたえもあるので、かみかみメニューとしてもおすすめです。

【材料】・小女子:40g ・白ごま:大さじ1 ★酒:小さじ1 ★しょうゆ:小さじ2 ★砂糖:小さじ2 ★みりん:小さじ2

【作り方】①フライパンに小女子と白ごまを入れて乾煎りして、一度取り出す。

②★の調味料をフライパンに入れ、煮立ったら、①の小女子とごまを戻す。

③煮からめたらできあがり。