

11月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2024年、11月

今月のめあて ちばさんぶつ し
今月のめあて 地場産物を知ろう

★11月のおぢやっ子わくわくメニューは

おぢやさん 小千谷産の美味しい食材が満載です！★★



★11月のおぢやっ子わくわくメニューを紹介★

8日(金)「きらっと新潟米★地場もん給食」



★小千谷の美味しい食材をたっぷり詰め込んだ地場もん給食です。

これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・カリフラワー・ねぎ・キャベツ
はくさい・さつまいも・塩こうじ・みそ



19日(火)「錦鯉発祥の地 おぢや 目にも美しい錦鯉給食」

★泳ぐ宝石といわれる小千谷の錦鯉をイメージした錦鯉給食です。

これが地元食材！⇒新潟県産米粉100%使用した米粉めん
※小千谷の企業が開発した米粉めんです！



地場産物のよい点

★作っている人の顔が見えるから安心！！



★旬の時期に収穫したものをすぐに食べるから、新鮮でおいしい！！

★輸送にかかるエネルギーが少ないから、環境にやさしい！！

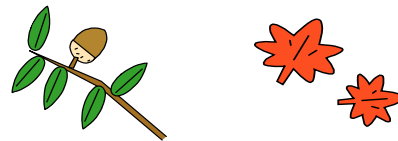
★地域の農業や産業の活性化につながる！！

★地域の産業や食文化を知る機会になる！！

月	火	水	木	金					
<p>作ってみよう！給食メニュー 8日(金)「鮭のパン粉焼き 塩麹風味」</p> <p>【材料 4人分】 ・鮭切り身 (50g) ・塩麹 大さじ1弱 (18g) ・はちみつ 小さじ1 (8g) ・マヨネーズ 大さじ1強 (15g) ・パン粉 30g</p> <p>【作り方】①Aを混ぜ合わせて、鮭を漬ける。 ②①の鮭にパン粉をまぶす。 ③オーブントースターで、15分焼く。焦げやすいので注意！ ※フライパンで焼く場合は油を使用し、両面焼きます。</p>									
<p>4 ぶんか ひ 文化の日</p> <p>わふう 和風マカロニ サラダ</p> <p>ごもく 五目 ごはん</p> <p>662kcal/27.4g/2.7g 789kcal/32.1g/3.4g 814kcal/28.0g/3.4g</p>		<p>5 和風マカロニ たまごや 卵焼き</p> <p>ごん 豚汁 ごはん</p> <p>662kcal/27.4g/2.7g 789kcal/32.1g/3.4g 814kcal/28.0g/3.4g</p>		<p>6 たいこん 大根の きんぴら</p> <p>いわしの かば焼き</p> <p>ごはん 白菜鍋</p> <p>640kcal/26.2g/2.2g 765kcal/30.9g/2.6g 790kcal/31.5g/2.6g</p>		<p>7 きりざい 車麩の揚げ煮 (2こ)</p> <p>ごはん 生揚げのそぼろ煮</p> <p>664kcal/28.2g/3.5g 823kcal/34.6g/4.3g 823kcal/34.6g/4.3g</p>		<p>8 わくわくメニュー</p> <p>カリフラワー サラダ</p> <p>ごはん 小千谷のみそ汁</p> <p>669kcal/23.7g/1.7g 800kcal/28.2g/2.1g 825kcal/28.8g/2.1g</p>	
<p>11 スパゲティ サラダ</p> <p>わかめの みそ汁 ごはん</p> <p>621kcal/22.9g/2.2g 739kcal/26.6g/2.6g 764kcal/27.2g/2.6g</p>		<p>12 みかん</p> <p>ポークカレー ライス (麦ごはん)</p> <p>679kcal/26.6g/2.1g 782kcal/29.0g/2.6g 807kcal/29.6g/2.6g</p>		<p>13 五目豆 さばの照り焼き</p> <p>ごはん ほうとう汁</p> <p>676kcal/27.8g/3.0g 811kcal/33.0g/3.6g 836kcal/33.6g/3.6g</p>		<p>14 おひたし 油揚げの煮つけ</p> <p>ソフトめん</p> <p>703kcal/26.7g/3.2g 840kcal/31.3g/3.8g 840kcal/31.3g/3.8g</p>		<p>15 ひじきマリネ</p> <p>チキンライス かぼちゃのクリームスープ</p> <p>629kcal/21.8g/2.9g 755kcal/25.5g/3.6g 780kcal/26.1g/3.0g</p>	
<p>18 カレー おひたし</p> <p>ごはん 生揚げと小松菜のスープ</p> <p>673kcal/27.9g/1.9g 803kcal/32.8g/2.4g 828kcal/33.4g/2.4g</p>		<p>19 わくわくメニュー</p> <p>ゼリー</p> <p>673kcal/31.2g/2.9g 800kcal/36.4g/3.6g 825kcal/37.0g/3.6g</p>		<p>20 浅漬 白身魚と豆のチリソース</p> <p>ごはん みそ汁</p> <p>655kcal/22.7g/1.8g 798kcal/26.7g/2.1g 823kcal/27.3g/2.1g</p>		<p>21 ポイル/ハンバーグ 野菜/デミグラスソース</p> <p>セルパカー 豆乳チャウダー</p> <p>655kcal/22.7g/1.8g 798kcal/26.7g/2.1g 823kcal/27.3g/2.1g</p>		<p>22 だいこん サラダ</p> <p>ごはん 真だくさんみそ汁</p> <p>683kcal/24.6g/2.2g 819kcal/28.9g/2.5g 834kcal/29.5g/2.5g</p>	
<p>25 もやし ナムル</p> <p>ごはん 麻婆豆腐</p> <p>719kcal/25.0g/2.0g 842kcal/29.2g/2.4g 867kcal/29.8g/2.4g</p>		<p>26 みかん</p> <p>ホイコーロー丼 (麦ごはん)</p> <p>629kcal/29.0g/2.5g 841kcal/33.9g/2.8g 786kcal/34.5g/2.8g</p>		<p>27 切り干し大根の さっぱり和え</p> <p>レバーの ケチャップ和え</p> <p>ごはん かきたまみそ汁</p> <p>720kcal/25.4g/1.7g 841kcal/33.9g/2.8g 866kcal/30.1g/2.0g</p>		<p>28 黒糖蒸しパン</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>しょうゆスープ</p> <p>711kcal/23.0g/1.6g 855kcal/27.7g/2.0g 880kcal/28.3g/2.0g</p>		<p>豚肉の ジンジャー炒め</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>711kcal/23.0g/1.6g 855kcal/27.7g/2.0g 880kcal/28.3g/2.0g</p>	

2024

11月の食品表



きゅう こんだて しょくざい
 急な献立・食材の
 へんこう りょうしょう
 変更もあります。ご了承ください。

日	曜	＜赤＞からだをつくる食品		＜緑＞からだの調子を整える食品		＜黄＞からだのエネルギーになる食品	
		1群（肉、魚、卵、豆等）	2群（乳、海藻、小魚等）	3群（緑黄色野菜）	4群（淡色野菜、果物、きのこ等）	5群（穀類、いも類、砂糖等）	6群（あぶら）
1	金	豚肉、鶏肉、大豆、さつま揚げ豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、いんげん、小松菜	しょうが、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、えのき、なめこ	ごはん、砂糖、片栗粉、パン粉	ごま、油
5	火	鶏肉、豚肉、鶏卵、油揚げ豆腐、大豆、かつお節	牛乳、ひじき	にんじん、小松菜、グリーンピース	しいたけ、キャベツ、コーン、もやし、だいこん、こんにゃく、ねぎ	ごはん、砂糖、マカロニ	油 ノンエッグマヨネーズ
6	水	いわし、豚肉、さつま揚げ豆腐、かまぼこ	牛乳	にんじん、ピーマン、春菊	しょうが、だいこん、ねぎ、白菜、しめじ、こんにゃく、えのき	ごはん、砂糖、片栗粉	油
7	木	豚肉、生揚げ、納豆	牛乳	にんじん、野沢菜漬け、チンゲン菜	しょうが、玉ねぎ、だいこん、キャベツ、たくあん、しめじ	ごはん、車麩、砂糖、片栗粉	油
8	金	鮭、ツナ、豚肉、豆腐	牛乳	にんじん	カリフラワー、きゅうり、キャベツ、コーン、ねぎ、だいこん、えのき	ごはん、さつまいも、砂糖、はちみつ、パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ
11	月	豚肉、ツナ、生揚げ	牛乳、わかめ	にんじん、ピーマン、水菜	れんこん、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、だいこん、玉ねぎ	ごはん、スパゲティ、砂糖	油
12	火	豚肉、大豆、ツナ	牛乳、スキムミルク	にんじん、小松菜、グリーンピース	玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、コーン、みかん	麦ごはん、砂糖、じゃがいも	油、カレーパウダー
13	水	さば、大豆、さつま揚げちくわ、鶏肉、油揚げ	牛乳、昆布	にんじん、かぼちゃ、いんげん	ごぼう、こんにゃく、しいたけ、ねぎ、しょうが	ごはん、ほうとう、砂糖	油
14	木	豚肉、かまぼこ、油揚げちくわ、かつお節	牛乳	にんじん、小松菜、ほうれん草	ねぎ、なめこ、玉ねぎ、えのき、もやし、キャベツ	ソフトめん、砂糖	油
15	金	鶏肉、ツナ、ウインナーベーコン、豆乳	牛乳、ひじき	にんじん、かぼちゃ、グリーンピース	玉ねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、コーン	ごはん、砂糖	油、乳不使用マーガリン、乳不使用ホワイトルウ
18	月	鶏肉、かつお節、生揚げ、豚肉	牛乳	にんじん、小松菜	もやし、きゅうり、コーン、しょうが、こんにゃく	ごはん、砂糖、片栗粉	ごま、油
19	火	豚肉、鶏肉、ツナ、油揚げ、なると	牛乳、ちりめん	にんじん、水菜、グリーンピース	たけのこ、しょうが、えのき、玉ねぎ	ごはん、砂糖、米粉麺、ナタデココ、ゼリー	油
20	水	助宗タラ、大豆、生揚げ	牛乳、塩昆布	にんじん、ピーマン	もやし、きゅうり、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、ねぎ、たくあん、しょうが、にんにく	ごはん、砂糖、片栗粉	油
21	木	豚肉、鶏肉、ベーコン、豆乳	牛乳	にんじん、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく	米粉パン、じゃがいも	油、乳不使用ホワイトルウ、ミグラスソース
22	金	豚肉、ツナ、豆腐、鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン、かぼちゃ	たくあん、玉ねぎ、えりんぎ、しょうが、大根、コーン ごぼう、白菜、ねぎ、こんにゃく、切干大根	ごはん、砂糖	油
25	月	豚肉、豆腐、ハム、大豆	牛乳	にんじん、小松菜、にら	ねぎ、もやし、キャベツ、たけのこ、しいたけ しょうが、にんにく	ごはん、砂糖、春巻き皮、片栗粉	油
26	火	豚肉、なると、豆腐	牛乳	にんじん、ピーマン、水菜	玉ねぎ、キャベツ、もやし、えのき、メンマ、みかん	ごはん、砂糖、片栗粉、ワンタン	油
27	水	豚レバー、ハム、豆腐鶏卵、大豆、油揚げ	牛乳	にんじん、水菜	しょうが、切干大根、こんにゃく、もやし、えのき	ごはん、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油
28	木	豚肉、なると、豆乳	牛乳、ちりめん	にんじん、チンゲン菜、ブロッコリー	しょうが、もやし、ねぎ、メンマ、コーン	ゆで中華、砂糖、蒸しパンミックス粉	油
29	金	イカ、豚肉、生揚げ、鶏肉	牛乳	にんじん、ピーマン	しょうが、にんにく、白菜、だいこん、きくらげ、玉ねぎ	ごはん、砂糖、マロニー	油

