

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** 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 自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、集げやすいので注意！ ※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 文化の日</p> <p>和風マカロニ 卵焼き</p> <p>ごはんと五目</p>		<p>5</p> <p>サラダ</p> <p>ごはんと豚汁</p>	<p>6</p> <p>大根の いわしの かば焼き</p> <p>ごはんと白菜鍋</p>	<p>7</p> <p>きりざい 車麩の揚げ煮 (2コ)</p> <p>ごはんと生揚げの そぼろ煮</p>	<p>1</p> <p>豆入り 松風焼き</p> <p>ごはんとおぼろ汁</p>
<p>11</p> <p>スパゲティ サラダ</p> <p>ごはんとわかめのみそ汁</p>	<p>12</p> <p>大豆と小松菜の サラダ</p> <p>ごはんとポークカレー ライス (麦ごはん)</p>	<p>13</p> <p>五目豆 さばの 照り焼き</p> <p>ごはんとほうとう汁</p>	<p>14 片貝中なし</p> <p>おひたし 油揚げの煮つけ</p> <p>ソフトめん</p>	<p>8</p> <p>カラフル サラダ</p> <p>ごはんと小千谷の みそ汁</p>	
<p>18</p> <p>カレー おひたし</p> <p>ごはんと生揚げと 小松菜の スープ</p>	<p>19 わくわくメニュー</p> <p>泳ぐ宝石 ゼリー</p> <p>ごはんと小千谷産米 米粉雑炊</p>	<p>20</p> <p>浅漬け 白身魚と豆の チリソース</p> <p>ごはんとみそ汁</p>	<p>21</p> <p>ポイル 野菜 ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>セルフバーガー 豆乳 チャウダー</p>	<p>15</p> <p>ひじきマリネ</p> <p>チキン ライス</p> <p>かぼちゃの クリーム スープ</p>	
<p>25</p> <p>もやし ナムル</p> <p>ごはんと麻婆豆腐</p>	<p>26</p> <p>みそ ワンタン汁</p> <p>ごはんとかきたま みそ汁</p>	<p>27</p> <p>レバーの ケチャップ和え</p> <p>ごはんとしょうゆ スープ</p>	<p>22</p> <p>豚肉の ジンジャー 炒め</p> <p>ごはんと具だくさん みそ汁</p>	<p>28</p> <p>黒糖蒸し パン</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>ごはんと春雨 スープ</p>	

2024年

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 カレールウ
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 デミグラスソース
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、玉ねぎ、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