



2020年 11月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

月	火	水	木	金
<h2>* 11月の予定 *</h2> <p>★都合により献立は変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。</p>				
* 小学校 * 2日 見附小 振替休業日 6日 名木野小 振替休業日 10日 上北谷小5・6年生なし 11日 上北谷小5・6年生なし 今町小6年生なし 12日 今町小6年生なし 葛巻小6年生なし 13日 葛巻小6年生なし		16日 市内一斉 振替休業日 20日 上北谷小5・6年生なし 24日 新潟小 振替休業日 19日 葛巻小5年生なし 20日 葛巻小5年生なし 26日 名木野小6年生なし 田井小5・6年生なし 27日 名木野小6年生なし 田井小5・6年生なし		* 中学校 * 2日 今町中 振替休業日 * 特別支援学校 * 27日 高等部2年生なし

きじゆん
基準

ふくさい
副菜

しゅさい
主菜

しゅしよく
主食

しるもの
汁物

kcal	kcal
g	g

家庭で補ってほしい食品

赤：体を成長させるものになる食品

緑：体の調子を整える食品

黄：体を動かすエネルギーになる食品

こんだて	2	3	4	5	6
	エネルギー 628 kcal 797 kcal 塩分 3.7 g 4.6 g 補ってほしい食品 いも類		エネルギー 643 kcal 771 kcal 塩分 2.2 g 2.7 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 697 kcal 815 kcal 塩分 2.0 g 2.4 g 補ってほしい食品 魚介類	エネルギー 699 kcal 824 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類
	あか 牛乳 ハム たまご 豚肉 みどり きゅうり 生姜 ニンニク にんじん にら 玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ ねぎ きいろ 中華めん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 油	文化の日	牛乳 あじ 昆布 油揚げ 打ち豆 豚肉 豆腐 みそ にんじん いんげん 大根 しめじ ねぎ 米 油 砂糖 里芋 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 生姜 ニンニク にんじん 玉ねぎ キャバツ 白菜 にら ほうれん草 ねぎ りんご 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 もち	牛乳 大豆 いわし さつまいも 鶏肉 豆腐 みそ れんこん にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ 米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも
	エネルギー 618 kcal 750 kcal 塩分 2.4 g 3.0 g 補ってほしい食品 くだもの	エネルギー 642 kcal 759 kcal 塩分 2.6 g 3.3 g 補ってほしい食品 種類類	エネルギー 666 kcal 907 kcal 塩分 2.9 g 3.7 g 補ってほしい食品 大豆製品	エネルギー 667 kcal 794 kcal 塩分 1.8 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 647 kcal 767 kcal 塩分 2.4 g 2.9 g 補ってほしい食品 きのご類
こんだて	9	10	11	12	13
	エネルギー 618 kcal 750 kcal 塩分 2.4 g 3.0 g 補ってほしい食品 くだもの	エネルギー 642 kcal 759 kcal 塩分 2.6 g 3.3 g 補ってほしい食品 種類類	エネルギー 666 kcal 907 kcal 塩分 2.9 g 3.7 g 補ってほしい食品 大豆製品	エネルギー 667 kcal 794 kcal 塩分 1.8 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 647 kcal 767 kcal 塩分 2.4 g 2.9 g 補ってほしい食品 きのご類
	あか 牛乳 かます さつまいも 厚揚げ わかめ みそ みどり たくあん ごぼう にんじん えのき 小松菜 きいろ 米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 たまご さつまいも 豆腐 油揚げ みそ ほうれん草 切干大根 にんじん しいたけ いんげん なめこ ねぎ 米 油 砂糖 里芋	牛乳 さけ チーズ 鶏肉 豚肉 ベーコン きゅうり にんじん コーン ニンニク 玉ねぎ トマト パセリ 米粉 コッパン	牛乳 鶏肉 みそ たまご さけ ブロッコリー キャバツ 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ 米 マヨネーズ じゃがいも バター 砂糖	牛乳 いわし わかめ ツナ 大豆 鶏肉 豆腐 みそ キャバツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ 米 砂糖 ごま さつまいも
	エネルギー 703 kcal 830 kcal 塩分 2.2 g 2.5 g 補ってほしい食品 いも類	エネルギー 669 kcal 796 kcal 塩分 1.7 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類	エネルギー 674 kcal 817 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 卵類	エネルギー 708 kcal 838 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 668 kcal 770 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g 補ってほしい食品 くだもの
あか 牛乳 牛肉 ウィンナー 大豆 チーズ みどり セロリー にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 トマト ニンニク 生姜 大根 ねぎ れんこん なた豆 パセリ しめじ キャバツ きゅうり きいろ 米 大麦 油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 さば あさり 油揚げ 豆腐 みそ れんこん キャバツ きゅうり にんじん コーン 大根 ねぎ	牛乳 のり かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ ほたて 枝豆 玉ねぎ にんじん 生姜 しいたけ 小松菜 もやし たけのこ ねぎ きぬさや	牛乳 厚揚げ ツナ 油揚げ みそ ビーマン 小松菜 キャバツ コーン にんじん しいたけ しめじ えのき なめこ ねぎ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ 玉ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ	
エネルギー 703 kcal 830 kcal 塩分 2.2 g 2.5 g 補ってほしい食品 いも類	エネルギー 669 kcal 796 kcal 塩分 1.7 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類	エネルギー 674 kcal 817 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 卵類	エネルギー 708 kcal 838 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 668 kcal 770 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g 補ってほしい食品 くだもの	
こんだて	15	17	18	19	20
	エネルギー 703 kcal 830 kcal 塩分 2.2 g 2.5 g 補ってほしい食品 いも類	エネルギー 669 kcal 796 kcal 塩分 1.7 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類	エネルギー 674 kcal 817 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 卵類	エネルギー 708 kcal 838 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 668 kcal 770 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g 補ってほしい食品 くだもの
	あか 牛乳 牛肉 ウィンナー 大豆 チーズ みどり セロリー にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 トマト ニンニク 生姜 大根 ねぎ れんこん なた豆 パセリ しめじ キャバツ きゅうり きいろ 米 大麦 油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 さば あさり 油揚げ 豆腐 みそ れんこん キャバツ きゅうり にんじん コーン 大根 ねぎ	牛乳 のり かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ ほたて 枝豆 玉ねぎ にんじん 生姜 しいたけ 小松菜 もやし たけのこ ねぎ きぬさや	牛乳 厚揚げ ツナ 油揚げ みそ ビーマン 小松菜 キャバツ コーン にんじん しいたけ しめじ えのき なめこ ねぎ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ 玉ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ
	エネルギー 703 kcal 830 kcal 塩分 2.2 g 2.5 g 補ってほしい食品 いも類	エネルギー 669 kcal 796 kcal 塩分 1.7 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類	エネルギー 674 kcal 817 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 卵類	エネルギー 708 kcal 838 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 668 kcal 770 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g 補ってほしい食品 くだもの
あか 牛乳 牛肉 ウィンナー 大豆 チーズ みどり セロリー にんじん 枝豆 玉ねぎ ほうれん草 トマト ニンニク 生姜 大根 ねぎ れんこん なた豆 パセリ しめじ キャバツ きゅうり きいろ 米 大麦 油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 さば あさり 油揚げ 豆腐 みそ れんこん キャバツ きゅうり にんじん コーン 大根 ねぎ	牛乳 のり かつお節 鶏肉 豆腐 かまぼこ ほたて 枝豆 玉ねぎ にんじん 生姜 しいたけ 小松菜 もやし たけのこ ねぎ きぬさや	牛乳 厚揚げ ツナ 油揚げ みそ ビーマン 小松菜 キャバツ コーン にんじん しいたけ しめじ えのき なめこ ねぎ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ 玉ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん 大根 しめじ ねぎ	
エネルギー 703 kcal 830 kcal 塩分 2.2 g 2.5 g 補ってほしい食品 いも類	エネルギー 669 kcal 796 kcal 塩分 1.7 g 2.1 g 補ってほしい食品 きのご類	エネルギー 674 kcal 817 kcal 塩分 1.9 g 2.1 g 補ってほしい食品 卵類	エネルギー 708 kcal 838 kcal 塩分 1.9 g 2.3 g 補ってほしい食品 海藻類	エネルギー 668 kcal 770 kcal 塩分 1.8 g 2.0 g 補ってほしい食品 くだもの	

こんだて	23	24 和食の日	25	26	27 セレクト給食				
		ほうれん草のごま和え 鮭の塩麹焼き	白菜のフレンチサラダ チーズオムレツ	ひじきのごま和え 柳がれいのから揚げ野菜あんかけ	セレクトもちクリーム じゃこサラダ 鶏肉のごま照り焼き				
	ごはん	かきたま みそ汁	ココア米粉 コッペパン	秋の味覚 シチュー	ごはん	鶏肉と 舞茸のみそ汁	ごはん	沢煮椀	
	エネルギー	631 kcal	768 kcal	699 kcal	931 kcal	659 kcal	788 kcal	698 kcal	831 kcal
	塩分	1.8 g	2.2 g	2.9 g	4.0 g	1.8 g	2.3 g	2.0 g	2.3 g
あか	海藻類		大豆製品		いも類		きのこ類		
みどり	牛乳 さけ 豆腐 たまご みそ		牛乳 たまご チーズ ハム 鶏肉		牛乳 柳がれい ひじき 鶏肉 厚揚げ みそ		牛乳 鶏肉 じゃこ 豚肉 かまぼこ		
きいろ	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ えのき なら		白菜 ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ しめじ しいたけ ほうれん草 パセリ		にんじん 玉ねぎ たけのこ しめじ きぬさや キヤベツ 小松菜 まいたけ 大根 ねぎ		小松菜 水菜 にんじん ごぼう たけのこ きぬさや もやし		
	米 ごま 砂糖 じゃがいも		米粉パン 砂糖 油 さつまいも 小麦粉 バター		米 片栗粉 油 砂糖 ごま		米 ごま 油 春雨 もち		

こんだて	30		
	だいこん 大根ナムル ししゃもの磯部揚げ 米粉めん キムチチゲ風 うどんスープ		
	エネルギー	661 kcal	798 kcal
	塩分	2.2 g	2.7 g
	あか	くだもの 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 あさり	
みどり	大根 ほうれん草 にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜 なら ねぎ		
きいろ	米粉めん パン粉 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油		

11月のお米は 見附小学校区産 つきあかり です。

市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。

11月27日(金) セレクト給食です。好きなデザートを選んで食べる楽しい給食です！お楽しみに！

2020年 11月の給食だより

見附市学校給食センター
TEL (62) 2244 FAX (62) 2238

地産地消について考えよう！



見附市の給食では、地元の生産者やJA、市役所農林創生課と連携して、地元産の農産物を多く取り入れています。地元でとれた旬の農産物は、栄養価が高くおいしいです。スーパーなどでもコーナーができていますね。ご家庭でも、近所の直売所やしみん市などを利用して、安心・安全・新鮮な食材をもっと食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えると、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

今月の見附産品

- 米
- 牛乳
- ほうれん草
- 白菜
- 小松菜
- ねぎ
- じゃがいも
- 里芋
- さつまいも
- キャベツ
- 玉ねぎ
- れんこん
- 大根

11月24日は「和食の日」

(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする”自然の尊重”という精神にのっとた食に関する社会的慣習が認められたものです。

日本の秋は”実り”の季節であり、「自然」に感謝し、五穀豊穰を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。日本の食文化にとって大変貴重な時期に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について知識を深め、「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。