

2021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	
こんだて	11月の予定			<p>11月のお米は 田井小学校区産 コシヒカリです。</p> <p>市内の生産者さんに 感謝して、味わって いただきます。</p>	<p>ひ 日</p> <p>基準</p> <p>副菜 主菜</p> <p>しゅよく 主食</p> <p>しるもの 汁物</p> <p>小 kcal 中 kcal 小 g 中 g</p> <p>家庭で補ってほしい食品</p> <p>赤：体を成長させるものになる食品</p> <p>緑：体の調子を整える食品</p> <p>黄：体を動かすエネルギーになる食品</p>	
	小学校	中学校				
	11月1日 見附小 振替休業日	11月1日 西中 振替休業日				
	名木野小 振替休業日	22日 全学校 振替休業日				
	2日 今町小 2年生給食なし	特別支援学校				
	4日 葛巻小 5年生給食なし	11月22日 振替休業日				
	5日 葛巻小 5年生給食なし	25日 中学部2年 給食なし				
8日 新潟小 振替休業日	26日 中学部2年 給食なし					
22日 全学校 振替休業日						
エネルギー						
塩分						
補ってほしい食品						
あか						
みどり						
きいろ						
こんだて	1	2	3	4	5	
	中華春雨サラダ 揚げぎょうざ	小松菜のおひたし 厚揚げの煮物	文化の日	大根の和風サラダ いわしの梅煮	りんご 豚キムチ丼 麦ごはん 野菜なべ	
	中華めん 五目うま煮 ラーメンスープ	ごはん 白菜の みそ汁		ごはん 里芋 豚汁		
	672 kcal 872 kcal	672 kcal 793 kcal		617 kcal 728 kcal	636 kcal 743 kcal	
	3.2 g 4.0 g	1.9 g 2.2 g		2.0 g 2.4 g	1.7 g 2.4 g	
	いも類	海藻類		くだもの	種実類	
	牛乳 豚肉 うずら卵 なたと	牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節 高野豆腐 油揚げ みそ		牛乳 いわし かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	
キャベツ 玉ねぎ なら きゅうり にんじん もやし 白菜 たけのこ まくらげ 小松菜 にんにく しょうが	ねぎ 小松菜 もやし にんじん しょうが コーン 白菜 えのきたけ		梅 大根 小松菜 しょうが にんじん ふなしめじ ねぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 白菜 なら しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぎ りんご		
中華めん 小麦粉 油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも		米 砂糖 ごま さといも	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		
こんだて	8	9	10	11	12	
	ほうれん草のごま和え 大豆と小魚の揚げ煮 型抜きチーズ	ブロッコリーと 卵の辛子マヨサラダ さばの塩焼き	アーモンドサラダ ウイナークチャップソースかけ	ごぼうとささみのサラダ 鮭チーズフライ 中学校のみマスカットゼリー	じゃこのりしめ 牛肉とごぼうの甘辛炒め	
	ごはん チンゲン菜 スープ	ごはん 根菜汁	米粉 コッペパン ポテト チャウダー	ごはん 大根の スープ	ごはん かぶの みそ汁	
	702 kcal 819 kcal	663 kcal 791 kcal	714 kcal 944 kcal	649 kcal 840 kcal	643 kcal 756 kcal	
	2.1 g 2.4 g	1.9 g 2.4 g	2.9 g 3.7 g	1.8 g 2.2 g	1.9 g 2.2 g	
	くだもの	きのこ類	魚介類	海藻類	種実類	
	牛乳 大豆 いわし 豆腐 チーズ	牛乳 さば 卵 みそ	牛乳 豚肉 レバー	牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 ベーコン	牛乳 牛肉 いわし のり 油揚げ みそ	
ほうれん草 キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 大根 ねぎ コーン	ブロッコリー キャベツ にんじん 大根 小松菜 ごぼう ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん 枝豆 玉ねぎ マッシュルーム バセリ	ごぼう きゅうり にんじん コーン 大根 キャベツ パセリ	ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ かぶ 大根 なめこ かぶの葉 ねぎ		
米 片栗粉 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	米 ノンエッグマヨネーズ さつまいも	米粉パン 砂糖 油 アーモンド じゃがいも ひよこ豆 バター	米 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも マスカットゼリー	米 砂糖 油 ごま ごま油 さといも		
こんだて	15	16	17	18	19	
	りんご 大根サラダ 中学校のみヨーグルト	大豆もやしのナムル えびの唐揚げ	れんこんきんぴら 鶏肉のしょうが焼き	ブロッコリーのサラダ 豚肉とレバーのみそがらめ	ひじきの炒め煮 ぶりの照り焼き	
	ソフトめん ペスカトール	ごはん 厚揚げの オイスターソース煮	ごはん みそかき玉汁	ごはん 里芋の みそ汁	ごはん のっぺい汁	
	618 kcal 807 kcal	635 kcal 751 kcal	665 kcal 786 kcal	684 kcal 808 kcal	666 kcal 794 kcal	
	2.1 g 2.3 g	1.9 g 2.1 g	1.7 g 1.9 g	1.7 g 2.0 g	1.8 g 2.0 g	
	いも類	海藻類	くだもの	魚介類	種実類	
	牛乳 いか あさり ベーコン ヨーグルト	牛乳 えび ハム 厚揚げ 豚肉	牛乳 鶏肉 豆腐 もずく 卵 みそ	牛乳 豚肉 レバー みそ 油揚げ	牛乳 ぶり ひじき 大豆 鶏肉 かまぼこ ほたて	
セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく 大根 キャベツ コーン りんご	きゅうり にんじん 大豆もやし にんにく しょうが たけのこ 大根 チンゲン菜 まくらげ	しょうが れんこん にんじん ごぼう いんげん またいけ えのきたけ ねぎ なら	ブロッコリー きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 にんじん ねぎ	にんじん ごぼう いんげん たけのこ しいたけ ねぎ さやえんどう		
ソフトめん オリーブ油 油 砂糖	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 アーモンド ごま さといも	米 砂糖 油 さといも		

こんだて	21 (日)見附市教育の日	22	24	25	26
	ミルクヨーカン 海藻サラダ	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日	セレクト給食 さつまいもサラダ チーズオムレツ セレクトデザート レーズン米粉 トマト コッペパン	和食の日献立① わかめのごま酢和え たれかつ	和食の日献立② 卵の花 さんまのおかか煮
	カレーライス (麦ごはん)		セレクトデザート レーズン米粉 トマト コッペパン	ごはん 秋野菜の 煮物	ごはん 鶏だんごの みそ汁
	エネルギー 722 kcal 836 kcal	23	758 kcal 961 kcal	665 kcal 790 kcal	654 kcal 776 kcal
	塩分 2.3 g 2.7 g	きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	2.7 g 3.5 g	1.9 g 2.5 g	2.2 g 2.6 g
あか	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	牛乳 卵 チーズ ツナ ベーコン	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ 鶏肉	牛乳 さんま かつお節 おから 鶏肉 みそ	
みどり	玉ねぎ にんじん ほうれん草 枝豆 にんにく しょうが トマト りんご もやし キャベツ コーン	干しぶどう きゅうり キャベツ 玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト	にんじん もやし きゅうり しめじ いんげん れんこん ごぼう	ごぼう ねぎ にんじん しいたけ 玉ねぎ 白菜 大根 小松菜 しめじ	
きいろ	米 大麦 じゃがいも さつまいも 油 砂糖 ごま ミルクヨーカン	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	米粉パン 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ タルト	米 パン粉 油 砂糖 ごま くり パン粉 焼きふ	米 油 砂糖
こんだて	29	30	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11月24日はセレクト給食です！</p> <p>好きなデザートを選んで食べる給食です。お楽しみに！</p> </div>   		
	白菜のしゃきしゃき漬け 炒り豆腐の包み焼き	大根ナムル かれの薬味ソースかけ			
	米粉めん 鶏南蛮うどんの汁	ごはん ワンタン スープ			
	エネルギー 695 kcal 796 kcal	613 kcal 724 kcal			
	塩分 2.5 g 2.8 g	1.8 g 2.2 g			
あか	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 昆布	牛乳 かわい 豚肉			
みどり	にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ 枝豆 しょうが しいたけ 大根 白菜	しょうが ねぎ 大根 にんじん ほうれん草 キャベツ もやし しいたけ いら			
きいろ	米粉めん ごま	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン			

2021年 11月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。
あらかじめ、ご了承ください。


地産地消について考えよう！

給食センターでは、農村振興センターみつけと連携して給食に見附で採れた農産物をたくさん取り入れています。見附で採れた農産物をおいしく食べることができるよう、献立も工夫しています。子どもたちに地元で採れたおいしい野菜を食べてほしいという農家さんの思いもたくさんつまっています。いろいろな人への感謝の気持ちを忘れず味わって食べてもらいたいものです。ご家庭でも、農産物の産地に注目して選び、見附で採れた食べ物を食卓に並べてみてはいかがでしょうか。



～地産地消のいいところ～

- ・食や農業に関する理解が高まる。
- ・地域の伝統的な食文化の継承につながる。
- ・生産者の「顔が見える」ことで、安心・安全な農産物を食べることができる。
- ・地域の活性化につながる。
- ・国産農産物の消費により、食糧自給率が向上する。
- ・農産物の輸送距離が短くなり排気ガス削減につながるため、環境にやさしい。



11月の地場産物



「和食」を見直そう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることをご存じですか？
ここでいう「和食」とは、ただ単に料理のことだけではなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化です。近年、ライフスタイルなどの変化により、この食文化が失われつつあることから、その価値を見直し、国民全体で保護・継承していく必要があります。給食では、ご飯を主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れるなど、子どもたちに伝統的な食文化を伝えています。