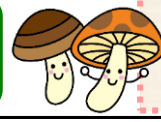


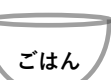
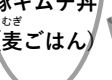
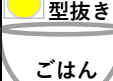
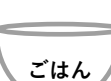
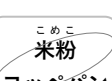
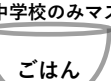
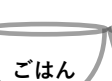
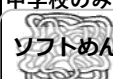
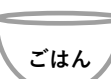
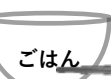
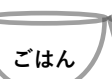
2021年 11月のこんだて表



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									
		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									
		4日 葛巻小 5年生給食なし					特別支援学校				
		5日 葛巻小 5年生給食なし					11月 22日 振替休業日				
エネルギー											
塩分											
補ってほしい食品											
あか	8日 新潟小 振替休業日					25日 中学部2年 給食なし					
みどり	22日 全学校 振替休業日					26日 中学部2年 給食なし					
きいろ											
		11月のお米は田井小学校区産コシヒカリです。									
		市内の生産者さんに感謝して、味わっていただきます。									
											
		ひききん 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									
		小 kcal 中 kcal									
		小 g 中 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		1		2		3		4		5	
		ちゅうがはるさめ 中華春雨サラダ		ごまのな 小松菜のおひたし		ぶんかひ 文化の日		だいきん わふう 大根の和風サラダ		りんご	
		あげぎょうざ		あつあにもの 厚揚げの煮物				うめ に いわしの梅煮		ぶた どん 豚キムチ丼	
											
		中華めん		ごもく し 五目うま煮		はくさい 白菜の		さといも 里芋		むぎ 麦ごはん	
		ラーメンスープ		みそ汁		みそ汁		豚汁		やさい 野菜なべ	
		エネルギー	672 kcal	872 kcal	672 kcal	793 kcal		617 kcal	728 kcal	636 kcal	743 kcal
塩分	3.2 g	4.0 g	1.9 g	2.2 g		2.0 g	2.4 g	1.7 g	2.4 g		
補ってほしい食品	いも類		海藻類			くだもの		種実類			
あか	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			
みどり	キャベツ 玉ねぎ にら きゅうり にんじん もやし 白菜 たけのこ きくらげ 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 にら しょうが にんにく しいたけ えのきたけ ねぎ りんご			
きいろ	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	
		そう あ ほうれん草のごま和え		たまご からし 卵の辛子マヨサラダ		アーモンドサラダ		ごぼうとささみのサラダ		じゃこのりしめ	
		だいす ごきかな あ 大豆と小魚の揚げ煮		しおや さばの塩焼き		ウイナーゲチャップソースかけ		さけ 鮭チーズフライ		あ ままからいた 牛肉とごぼうの甘辛炒め	
		かたぬ 型抜きチーズ						ちゅうがっこう 中学校のみマスカットゼリー			
											
		ごはん		チンゲン菜		こめこ 米粉		ポテト		かぶの	
		スープ		根菜汁		コッペパン		チャウダー		みそ汁	
エネルギー	702 kcal	819 kcal	663 kcal	791 kcal	714 kcal	944 kcal	649 kcal	840 kcal	643 kcal	756 kcal	
塩分	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	
補ってほしい食品	くだもの		きのこ類		魚介類		海藻類		種実類		
あか	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		
みどり	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 パセリ		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		
きいろ	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 だいこん 大根サラダ		だいす からあ 大豆もやしのナムル		れんこんきんぴら		ブロッコリーのサラダ		ひじきの炒め煮	
		ちゅうがっこう 中学校のみヨーグルト		えびの唐揚げ		鶏肉のしょうが焼き		豚肉とレバーのみそがらめ		ぶりの照り焼き	
											
		ソフトめん		厚揚げの		ごはん		さといも 里芋の		ごはん	
		ペスカトーレ		みそかき玉汁		みそ汁		みそ汁		のっぺい汁	
		オイスターソース煮									
エネルギー	618 kcal	807 kcal	635 kcal	751 kcal	665 kcal	786 kcal	684 kcal	808 kcal	666 kcal	794 kcal	
塩分	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	
補ってほしい食品	いも類		海藻類		くだもの		魚介類		種実類		
あか	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 ぼたて		
みどり	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 きくらげ		しょうが れんこん にんじん ごぼう いんげん まいたけ えのきたけ ねぎ にら		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		
きいろ	ソフトめん オリブ油 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 セレクト給食	25 和食の日献立①	26 和食の日献立②
	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	さつまいもサラダ チーズオムレツ セレクトデザート	わかめのごま酢和え たれかつ	卵の花 さんまのおか煮
	カレーライス (麦ごはん)		レーズン米粉 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
こんだて	29	30	11月24日はセレクト給食です！ 好きなデザートを選んで食べる給食です。お楽しみに！		
	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			
こんだて	29	30	11月24日はセレクト給食です！ 好きなデザートを選んで食べる給食です。お楽しみに！		
	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			

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。子どもたちに地産地消のよ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



わ し ゅ く み な お

「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。