



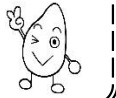
食育だより

令和5年11月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



山の色が赤や黄色に色づき、秋が深まってきましたね。この時期は、食べ物のおいしさが一段と増す季節です。給食では、地元で採れた旬の野菜や果物などが登場します。おいしい秋の味覚を味わいましょう。

地場産物を知ろう



地場産物とは、自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物のことをいいます。

給食では、田上町や新潟県で採れたお米や野菜、果物なるべくたくさん使っています。農家の方々が心を込めて育てた地場産物を大切にいただきます。

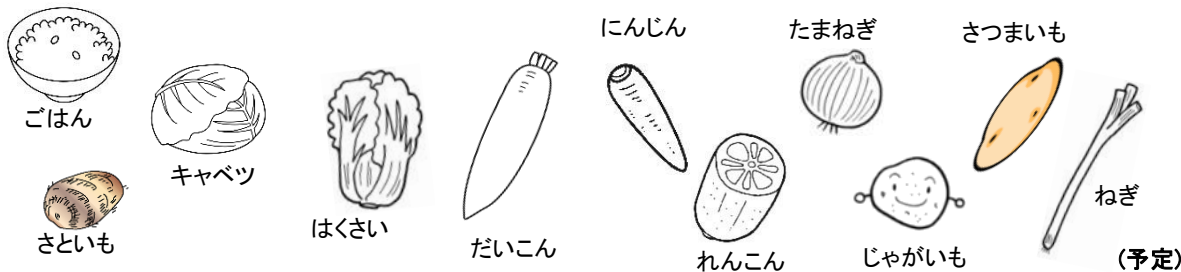


地場産物のよいところ

- 生産者の顔が見えて安心・安全
- 運ぶ距離が短く、環境にやさしい
- 地域の食文化がわかる



11月の田上町の地場産物



そして11月から お米が新米に切り替わります！



給食のお米は、11月10日から新米に切り替わります。もちろん、田上町産のコシヒカリです。今年は雨が降らず長い猛暑だったため、生産者の方々は収穫まで心配や苦勞が絶えなかったことでしょう。田上町の農家の方に感謝し、新米をおいしくいただきます。



世界に誇れる和食



2013年12月、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食は、四季折々の食材や郷土の味、うまみを大切にした発酵食品やだし文化、お米を中心とした栄養バランスの優れた食事構成など、世界に誇る文化であると評価されました。そして11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読み、「和食の日」と制定されています。毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願いが込められています。24日の給食は田上調理場手作りの「さばのみそ煮」を中心とした和食を予定しています。

正しい姿勢で美しく食べよう

①ひじをつかないように



正しいしせい

②食器はもちましよう



③足を床につけましよう



④背筋をのばましよう



11月10日 キラッと新潟米☆地場もん献立

「キラッと新潟米☆地場もん献立」は、新潟県の美味しいごはんと地場産物の入ったみそ汁を中心とした献立により、子どもたちに自分たちの住む地域の良さを再認識してもらうことをねらいとした、全県一斉の事業です。県内すべての学校給食実施校で、11月中に行われます。田上町では春のたけのこがとくに有名ですが、秋にもたくさん地場産物が収穫されます。10日の給食では、田上町産の新米コシヒカリのごはん・里芋・れんこん・大根・にんじん・ねぎを使った根菜汁、キャベツ・きゅうりを使った浅漬、越の梅から作られた梅酒をソースにしたポークソテーを計画しました。地域の美味しいものを味わい、田上町の良さを改めて感じてもらいたいです。

11月10日(金)

- 新米コシヒカリのごはん
- 田上の根菜汁
- ポークソテー
- 越の梅酒ソース
- 旬野菜の浅漬
- アルビ牛乳
- ルレクチェゼリー



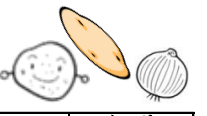
11月献立表

田上町学校給食共同調理場
令和5年11月



11月の田上産

今月は、「じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、れんこん、にんじん、さつまいも、大根、キャベツ、はくさい、さといも」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
1	水		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 銀鮭の照り焼き ごまあえ チーズ(中のみ)	もずくみそ 銀鮭 牛乳	米 じゃが芋 ごまさとう	えのき茸 にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ もやし	569	748
2	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 大学いも きゅうりとわかめのさっぱりあえ 副菜1/クエスト第1位	ぶた肉 みそわかめ 牛乳	中華めん 米油 さつま芋 黒糖 水あめ ごまさとう	しょうが にんにく メンマ にんじん もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	656	832
6	月		ごはん	牛乳	けんちんみそ汁 とうふハンバーグ和風きのこソース アーモンドサラダ	とり肉 とうふ みそ ハム 牛乳	米 油 じゃが芋 さとう かたくり粉 アーモンド	にんじん 大根 ごぼう ねぎ にんにく しょうが なめこ えのき茸 エリンギ しめじ しいたけ キャベツ こまつな きゅうり つきこんにゃく	649	810
7	火		ごはん	牛乳	かき玉みそ汁 赤魚のねぎ塩焼き れんこんきんぴら いちごムース大福	とうふ わかめ 卵 みそ 赤魚 牛乳	米 じゃが芋 油 さとうごま	にんじん 玉ねぎ えのき茸 ねぎ れんこん つきこんにゃく	646	780
8	水	いい歯の日 献立	ごはん ふりかけ	牛乳	里芋のそぼろ煮 県産しいらフライ 茎わかめのかみかみあえ	ぶた肉 厚揚げ しいら 茎わかめ とりささみ 牛乳	米 油 里芋 さとう かたくり粉 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 きゅうり キャベツ	722	888
9	木		コッペパン いちごジャム	牛乳	クリームシチュー 汁物1/クエスト第1位 ミートボール(2こ) ダブルポテトサラダ	とり肉 牛乳 ハム ぶた肉	コッペパン 油 じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ さとう	玉ねぎ にんじん 白菜 きゅうり コーン	740	915
10	金	キラッと新潟米☆ 地場もん献立	新米コシヒカリの ごはん	アルピ 牛乳	田上の根菜汁 ポークソテー 越の梅酒ソース 旬野菜の浅漬け レルクチェゼリー	油揚げ みそ ぶた肉 塩昆布 牛乳	米 里芋 かたくり粉 ごまゼリー	にんじん 大根 れんこん ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり のぎわな ゆず果汁	678	819
13	月		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ヨーグルトサラダ	ぶた肉 脱脂粉乳 ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 カレールウ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ みかん パイン	669	830
14	火		わかめごはん	牛乳	とりだんごのみそ汁 コーンコロッケ いそひたし	わかめ とり肉 とうふ みそ ツナ のり 牛乳	米 油	にんじん 大根 ごぼう たら ねぎ 白菜 キャベツ 小松菜 しらたき	659	817
15	水		ごはん	牛乳	さつまいも とうふの香味焼き なめたけあえ 白桃のジュレ	油揚げ とうふ みそ とり肉 牛乳	米 さつま芋 油 ゼリー	大根 にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 なめ茸 つきこんにゃく	600	720
16	木		米粉めん	牛乳	しっぽくうどんスープ もちいなり 小松菜のおかかマヨ	とり肉 かつお節 牛乳	米粉めん 里芋 ノンエッグマヨネーズ	なめこ えのき茸 エリンギ しめじ しいたけ 大根 にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ もやし コーン	601	726
17	金		チキンライス	牛乳	パスタスープ やさい豆乳グラタン ツナサラダ	とり肉 ベーコン 茎わかめ ツナ 牛乳	米 油 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 きゅうり	644	820
20	月	田上小 給食なし	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 棒餃子 切干大根の中華あえ	ぶた肉 厚揚げ ハム 牛乳	米 油 かたくり粉 さとうごま	しょうが にんにく にんじん 白菜 きらげ ちんげん菜 ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ もやし	676	820
21	火		ごはん	牛乳	肉じゃが とろあじの塩焼き カレーおから	ぶた肉 とろあじおから 牛乳	米 油 じゃが芋 さとう	にんじん たまねぎ 枝豆 しらたき	640	795
22	水		ごはん	牛乳	ワンタンスープ ささみチーズフライ たくあんあえ 主菜1/クエスト第1位	なると みそ ささみチーズフライ 牛乳	米 ワンタン皮 油 ごま	にんじん ちんげん菜 玉ねぎ えのき茸 メンマ ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	615	760
24	金	和食の日 献立	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 もやしのごま酢あえ	とうふ とり肉 かまぼこ わかめ さば みそ ハム 牛乳	米 さとう 油 ごま	にんじん えのき茸 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし	665	871
27	月		ごはん	牛乳	とん汁 厚焼き卵 なっとうあえ	ぶた肉 とうふ みそ 納豆 牛乳	米 じゃがいも ごま	ごぼう 大根 にんじん ねぎ たくあん キャベツ のぎわな つきこんにゃく	597	741
28	火		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	寒天サラダ ミルクゼリー	ぶた肉 牛乳 茎わかめ とりささみ	米 麦 油 じゃが芋 ハヤシルウ さとう	にんじん 玉ねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ コーン	648	791
29	水		ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 ぶた肉のねぎ塩焼 焼きひじきの炒り煮	あさり とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 牛乳	米 じゃが芋 油 さとう	にんじん ねぎ えのき茸 しょうが にんにく 枝豆	670	825
30	木		きなこ揚げパン	牛乳	野菜たっぷりポトフ トマトミートオムレツ 海藻サラダ	きな粉 オムレツ 海藻ミックス 茎わかめ ツナ 牛乳	油 さとう じゃが芋	にんにく ブロッコリー 大根 にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	633	820

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

☆今月は田上小学校6年生のリクエストメニューが入っています。デザートリクエスト第1位だった「フルーツポンチ」は12月の給食で出します。