



食育だより

令和7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。

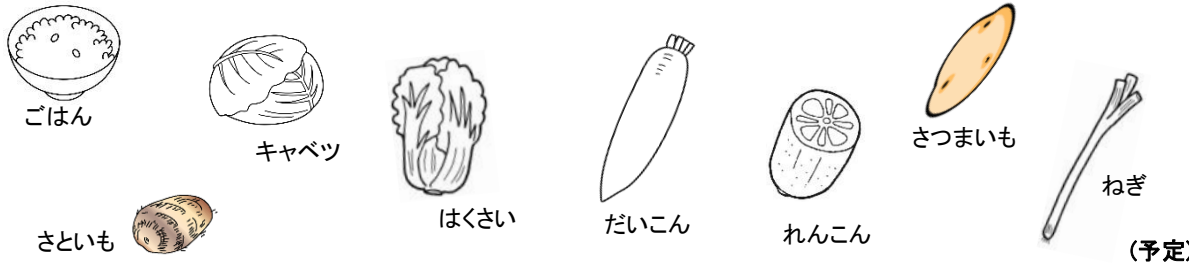


地場産物のよいところ

- 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月中旬から新米に切り替わります。田上町産のコシヒカリです。生産者の方々が心を込めて育てたお米です。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。切り替わる時期は「給食ひとくちメモ」でお知らせします。



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お願いが込められています。26日の給食は田上調理場手作りの「さばのみそ煮」を中心に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

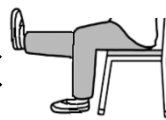
②食器はもちましよう

×



③足を床につけましよう

×



④背筋をのばましよう

×



11月21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、秋にもたくさんの地場産物が収穫されます。21日の給食では、田上町産の新米コシヒカリのごはん、里芋・白菜・大根・ねぎを使った呉汁、キャベツ・蓮根のサラダ、羽生田小3年生が作った梅干しを使った、鶏肉のうめ梅ソースがけを計画しました。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21日(金)

- 新米コシヒカリのごはん
- 田上のうんめえ呉汁
- 鶏肉の梅ソースがけ
- れんこんサラダ
- 牛乳



11月献立表

田上町学校給食共同調理場
令和7年11月



11月の田上産

今月は、「ねぎ、れんこん、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
4	火	羽小6年 リクエスト献立	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 とり肉のから揚げ ラーメンサラダ カスタードいちごタルト	牛乳 あおさ 豆腐 みそ 鶏肉 ハム	米 かたくり粉 油 中華めん さとう ごま油 タルト	大根 えのきたけ チンゲン菜 ねぎ しょうが きゅうり キャベツ にんじん コーン缶	685	829
5	水		ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 ごまネーズサラダ 厚揚げと豚肉の生姜炒め	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 厚揚げ ハム	米 じゃがいも 油 さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま	白菜 大根 ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶	609	736
6	木		米粉 きなこ揚げパン	牛乳	ABCスーフトマトオムレツ しょうゆフレンチ	牛乳 きな粉 ウインナー たまご ツナ	米粉パン 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ 白菜 もやし 小松菜	602	757
7	金	いい歯の日 献立	ごはん	牛乳	里芋のそぼろ煮 いかの香味焼き 茎わかめのかみかみサラダ	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ いか みそ 茎わかめ 鶏肉	米 油 さといも さとう かたくり粉 ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく さやいんげん ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	589	720
10	月		ごはん	牛乳	旬野菜のうま煮 赤魚の照り焼き 青菜のおひたし	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 赤魚 ツナ かつお節	米 じゃがいも 油 さとう	れんこん 大根 白菜 にんじん たまねぎ こんにゃく 枝豆 キャベツ もやし 小松菜	588	708
11	火		ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	海藻サラダ 豆乳ムース大福	牛乳 豚肉 海藻ミックス 茎わかめ ツナ	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 大福	にんじん たまねぎ コーン しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	681	814
12	水		とり五目ごはん	牛乳	とうふのみそ汁 カレイの竜田揚げ カレーおから	牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ カレイ さつま揚げ おから	米 かたくり粉 油 さとう	干しいたけ にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ たまねぎ 枝豆	601	727
13	木		中華めん	牛乳	みそラーメンスープ りんご チーズいりジャーマンボテ	牛乳 みそ 豚肉 ベーコン チーズ	中華めん 油 じゃがいも	塩めんま にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たまねぎ ねぎ コーン パセリ りんご	598	746
14	金		ごはん	牛乳	けんちんみそ汁 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐ハンバーグ和風きのこソース	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ かつお節	米 ごま油 さといも 油 さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく ごぼう 大根 にんじん ねぎ たまねぎ にんにく しょうが エリンギ しめじ 小松菜 キャベツ もやし コーン缶	636	779
17	月		ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 肉しゅうまい2こ 切干大根の中華あえ	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう しゅうまいの皮 ごま	しょうが にんにく にんじん 白菜 きくらげ チンゲン菜 ねぎ たまねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ	609	778
18	火		ごはん	牛乳	さつまい 切り昆布煮 ぶた肉のねぎ塩麴焼き	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 昆布 鶏肉 さつま揚げ	米 さつまいも ごま油 さとう 油	大根 にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく まいたけ こんにゃく	654	800
19	水	食育の日 献立	わかめごはん	アルビ 牛乳	おでん 新潟県産たらフライ ごまあえ	牛乳 わかめ フィッシュボール 昆布 ちくわ 花がんも たら	米 じゃがいも パン粉 かたくり粉 ごま さとう 油	にんじん 大根 こんにゃく キャベツ もやし 小松菜	649	785
20	木		背割りコッペパン	牛乳	かぼちゃの豆乳みそスープ チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆 ハム ベーコン 豆乳 みそ	コッペパン 油 パン粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ 白菜 しめじ	587	737
21	金	キラッと新潟米 ☆地場もん献立	ごはん (新米コシヒカリ)	牛乳	田上のうんめえ呉汁 鶏肉の梅ソースがけ れんこんサラダ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 大豆 みそ 鶏肉	米 かたくり粉 油 さとう さといも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜 梅干し キャベツ きゅうり れんこん コーン缶	640	781
25	火		カレーライス (麦ごはん)	牛乳	さつまいもカレー 福神漬けあえ ぐりのムース	牛乳 豚肉	米 麦 油 さつまいも カレールウ ムース ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ チャツネ 福神漬け キャベツ きゅうり	680	807
26	水	和食の日 献立	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 五目め	牛乳 豆腐 鶏団子 なんと わかめ みそ 大豆 さつま揚げ 塩昆布 さば	米 さとう	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう 干しいたけ こんにゃく れんこん さやいんげん	650	815
27	木		ソフトめん	牛乳	根菜いりミートソース みかん ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	ソフトめん 油 デミグラスソース 小麦粉 油	にんにく にんじん たまねぎ しめじ れんこん ごぼう トマト ブロッコリー キャベツ コーン缶 みかん	661	833
28	金		ごはん	牛乳	里芋入りとん汁 さんまのかば焼き おかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんま 鶏肉 かつお節	米 さといも かたくり粉 油 さとう ごま	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	652	789

☆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。