

11月献立表

令和元年11月 出雲崎小学校

今月の予定

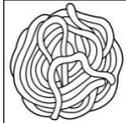
16日 ふた葉まつり 給食あります
18日 振替休業日

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1 金	ごはん	牛乳	のっぺ 枋尾の油揚げ ねぎみそソース かきのもとのおひたし ルレクチャルト	貝柱 なると巻き とり肉 かまぼこ 枋尾の油揚げ 油揚げ 牛乳	たけのこ水煮 れんこん ねぎ にんじん 干しいたけ つきこん しょうが もやし きゃべつ かきのもと キヌサヤ	米 里いも さとう油	681 25.3 1.9
5 火	セルフ チキンバーガー	牛乳	野菜スープ アーモンドサラダ シナノスイート(りんご)	とり肉 ベーコン あさり 牛乳 ロースハム	しょうが 玉ねぎ きゃべつ パセリ きゅうり りんご にんじん 小松菜	米粉パン アーモンド 小麦粉 パン粉 油 コーンフレーク じゃがいも ノンエッグタルタルソース	752 35.5 2.6
6 水	ごはん のりふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 えび水晶つつみ 切干大根煮	豚肉 とうふ 牛乳 さつま揚げ えび	しょうが にんにく もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 切干大根 つきこん にんじん なら	米 でんぶん 小麦粉 さとうごま油 油	728 27.5 2.7
7 木	五目 チャーハン	牛乳	中華スープ 肉だんごの甘辛ソース ラーメンサラダ	とうふ 豚肉 牛乳 ロースハム くわわかめ	ねぎ ホールコーン きくらげ にんじん グリーンピース ねぎ もやし チンゲン菜 マッシュルーム水煮 きゅうり	米 玄米 ごま油 ごま さとう 中華めん 油	625 25.1 2.8
8 金	カレーライス	牛乳	福神漬けあえ ココアバナナワッフル	豚肉 大豆 牛乳 レンズ豆 チーズ スキムミルク	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 油 ごま じゃがいも カレールー	625 20.4 2.2
11 月	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 鮭の塩焼き 小松菜とかぶの梅あえ	あつ揚げ 牛乳 うち豆 鮭 とり肉	大根 ねぎ もやし かぶ 梅干し にんじん 小松菜	米 じゃがいも 油	628 28.8 1.8
12 火	ごはん	牛乳	じゃがいものそばろ煮 いかの香味焼き たくあんあえ	豚肉 車ふ いか 牛乳	玉ねぎ 干しいたけ つきこん にんじん えだまめ ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり たくあん漬け	米 じゃがいも ごま油 さとうでんぶん ごま 油	626 28.4 2.5
13 水	大麦めん	牛乳	ちゃんぽんスープ ポテトのチーズ焼き 寒天サラダ	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 チーズ なると巻き くわわかめ	しょうが にんにく もやし 白菜 きくらげ きゃべつ きゅうり チンゲン菜 にんじん	大麦めん さとう でんぶん ごま油 じゃがいも 油	613 29.6 2.6
14 木	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 白菜の浅漬け	豚肉 とうふ 牛乳 鯖 塩こんぶ	ごぼう 大根 つきこん ねぎ にんじん しょうが 白菜 きゅうり 野沢菜漬け	米 じゃがいも ごま	700 28.1 2.6
15 金	たれかつ丼	牛乳	なめこ汁 れんこんきんぴら	豚肉 とうふ 牛乳 車ふ さつま揚げ	なめこ ねぎ ごぼう つきこん れんこん にんじん	米 玄米 さとう じゃがいも パン粉 さつまいも 油 ごま	669 27.6 1.9
16 土	親子丼	牛乳	春雨スープ のり酢あえ	とり肉 卵 牛乳 豚肉 ツナのり	玉ねぎ しらたき 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ きゃべつ きくらげ もやし にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	米 玄米 さとうでんぶん 春雨 油	671 28.8 2.2
19 火	フルーツパン	牛乳 ミルク コーヒー	コーンシチュー かぼちゃキッシュ 海藻サラダ	ベーコン 卵 牛乳 とり肉 ツナ チーズ 海藻	クリームコーン 玉ねぎ にんじん ホールコーン きゃべつ かぼちゃ マッシュルーム水煮 ブロッコリー	パン ホワイトルー じゃがいも 油	780 32.1 3.2
20 水	ごはん	牛乳	里芋のみそ汁 紅ますの西京焼き なめたけあえ	あつ揚げ 牛乳 車ふ 紅ます かまぼこ	ねぎ もやし きゃべつ なめたけ にんじん 小松菜	米 里いも 油	626 29.1 2.1
21 木	ごはん	牛乳	おでん 豚肉のしょうが焼き ひじきのいり煮	ごぼう巻き 豚肉 がんもどき うずら卵 うち豆 牛乳 さつま揚げ ひじき こんぶ	大根 ねぎ こんにゃく しょうが つきこん にんじん	米 さとう じゃがいも いもち 油	668 30.4 2.5
22 金	しょうゆおこわ	牛乳	もずくのみそ汁 ぶりフライ 煮菜	金時豆 ぶり 牛乳 油揚げ うち豆 もずく なると巻き	えのきだけ ねぎ たい菜漬け つきこん にんじん チンゲン菜	米 もち米 ごま油 じゃがいも パン粉	636 24.0 2.0
25 月	ごはん	牛乳	ワンドンスープ タンドリーチキン もやしナムル	豚肉 とり肉 牛乳 なると巻き ヨーグルト	えのきだけ メンマ ねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 切干大根 チンゲン菜	米 ワンタン ごま油 さとうごま	598 30.5 2.9
26 火	わかめごはん	牛乳	あさりのみそ汁 はたはたのから揚げ 野菜おひたし	あさり とうふ わかめ 油揚げ かまぼこ はたはた 牛乳	えのきだけ ねぎ もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 玄米 油 じゃがいも 米粉	618 28.4 2.5
27 水	中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 焼きぎょうざ グリーンポテト りんご	豚肉 牛乳 青のり	しょうが にんにく もやし メンマ きゃべつ ねぎ りんご ホールコーン にんじん	中華めん 油 じゃがいも	665 26.9 2.9
28 木	チキンライス	牛乳	なら玉スープ ハンバーグ パンサンスー	とり肉 とうふ ベーコン 卵 豚肉 牛肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ グリーンピース にんじん ホールコーン マッシュルーム えのきだけ きゅうり もやし なら	米 玄米 ごま さとう 春雨 ごま油	638 26.6 2.0
29 金	ごはん	牛乳	車ふとぜんまいの煮物 なんばんえびのから揚げ きりざい	とり肉 車ふ さつま揚げ 牛乳 油揚げ なつとうのり なんばんえび	ぜんまい 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく たくあん漬け 大根 きゅうり にんじん 野沢菜漬け	米 里いも ごま油 さとうでんぶん ごま	662 30.8 1.8

☆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。

教室掲示

きゅうしよく はいぜんず 令和元年11月 出雲崎小学校

月	火	水	木	金
<p>*お知らせ*</p> <p>16日 ふた葉まつり 給食あります</p> <p>18日 ふりかえきゅうぎょうび</p> 	<p>今月の出雲崎産</p> <p>「じゃがいも」「ねぎ」「さつまいも」「さといも」「かぼちゃ」 10日～ 「きゃべつ」「大根」「白菜」</p> <p>米 みそ 車ふはいつでも出雲崎産です。</p> 			<p>1</p>  <p>かきのもとの おひたし / とちおの あぶらあげ ねぎみそ</p> <p>ルレクチュアルト</p> <p>ごはん / のっぺ</p> <p>はし</p>
<p>*振替休日*</p> 	<p>4</p> <p>シナノスイート (りんご)</p>  <p>アーモンド サラダ / フライド チキン</p> <p>こめこ パーガー パン / やさい スープ</p> <p>タルタル ソース</p> <p>はし</p>	<p>5</p> <p>のりこうみ ふりかけ</p>  <p>きりぼし だいこん / えび すいしょう つつみ</p> <p>ごはん / マーボー どうふ</p> <p>はし</p>	<p>6</p>  <p>ラーメン サラダ / にくだんごの あまからソース</p> <p>ごもく チャーハン / ちゅうか スープ</p> <p>はし</p>	<p>7</p>  <p>ふくじん づけ あえ</p> <p>カレー ライス</p> <p>ココアバナナ ワッフル</p> <p>スプーン</p>
<p>11</p>  <p>こまつなど かぶの うめあえ / さけの しおやき</p> <p>あつあげ の みそしる / ごはん</p> <p>はし</p>	<p>12</p>  <p>たくあん あえ / いかの こうみき</p> <p>ごはん / じゃがいもの そぼろに</p> <p>はし</p>	<p>13</p>  <p>かんてん サラダ / ポテトの チーズやき</p> <p>おおむぎめん</p>  <p>ちゃんぽん スープ</p> <p>はし</p>	<p>14</p>  <p>はくさいの あさづけ / さばの みそに</p> <p>ごはん / とんじる</p> <p>はし</p>	<p>15</p>  <p>れんこん きんぴら</p> <p>たれかつ どん / なめこ じる</p> <p>はし</p>
<p>16(土)</p>  <p>のりず あえ</p> <p>おやこ どん / はるさめ スープ</p> <p>はし</p>	<p>19</p> <p>ミルク コーヒー</p>  <p>かいそう サラダ / かぼちゃ キッシュ</p> <p>フルーツ パン / コーン シチュー</p> <p>スプーン</p>	<p>20</p>  <p>なめたけ あえ / ますの さいきょう やき</p> <p>ごはん / さといもの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>21</p>  <p>ひじきの いりに / ぶたにくの しょうが やき</p> <p>ごはん / おでん</p> <p>はし</p>	<p>22</p>  <p>にな / ぶり フライ</p> <p>しょうゆ おこわ / もずくの みそしる</p> <p>はし</p>
<p>25</p>  <p>もやし ナムル / タンドリー チキン</p> <p>ごはん / ワンタン スープ</p> <p>はし</p>	<p>26</p>  <p>やさい おひたし / はたはたの からあげ</p> <p>わかめ ごはん / あさりの みそしる</p> <p>はし</p>	<p>27</p> <p>サンふじ (りんご)</p>  <p>グリーン ポテト / やき きょうぎ</p> <p>ちゅうかめん</p>  <p>みそ ラーメン スープ</p> <p>はし</p>	<p>28</p>  <p>バンサン スー / ハンバーグ</p> <p>チキン ライス / ならたま スープ</p> <p>はし</p>	<p>29</p>  <p>きり ぎい / なんばん えびの からあげ</p> <p>ごはん / くるまふと ぜんまいの にも</p> <p>はし</p>



食育だより

令和元年11月
出雲崎小学校



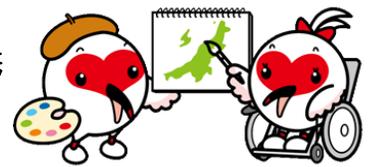
第34回 国民文化祭 にいがた 2019 開催中



9月15日から11月30日までの77日間、第34回国民文化祭が開催されています。併せて第19回全国障害者芸術・文化祭も開催されています。

国民文化祭は、国際交流、福祉、教育などいろいろな分野、人々が連携し、全国規模で行う文化の祭典です。全国障害者芸術・文化祭は、芸術および文化活動の発表、交流の場を提供することにより、障がいのある人たちの創造性を高め、社会参加を促すことを目的に平成13年度から、国民文化祭と一緒に開催されています。今年は新潟県を会場県とし、各地で様々な行事が企画されています。

新潟県では、「文化の丁字路 ～西と東が会おう新潟～」をテーマに、キャッチフレーズを「文化ふつつ新潟」とし、文化だけでなく、観光、産業、食など多様なジャンルと連携することで、全県、そして全国を盛り上げようと力を入れています。県内の学校給食では、「食文化の継承」という立場から参加します。



文化の丁字路



昔、佐渡の山からとれる金と銀は、江戸幕府の経済を支えてきました。この交流のおかげで、陸からは江戸文化が、北前船によって海からは上方文化が入ってきました。西の文化と東の文化が新潟で融合することで文化の丁字路ができ、新潟で新しい文化が作り上げられました。

ふつつ

「ふつつ」とは新潟弁で「たくさん」という意味です。「文化ふつつ新潟！」は、新潟の素敵な文化が盛りだくさん！といったところでしょうか。



これは、「文化ふつつ新潟！」のロゴマークです。上・中・下越・佐渡を表しているそうです。また、このように見ると日本海と夕日、ひっくり返して、北前船の帆と船体を表現しています。

素晴らしい！



知っていますか

わしよく ひ
和食の日



国民文化祭 にいがた 2019に、出雲崎小学校の給食も参加します。日本の食文化といえば、「和食」です。平成25年12月、日本の伝統的な食文化は、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。11月24日は、「いいにほんしよく」と読めることから、和食の日に制定されています。南北に長い、米どころ新潟は、海の幸、山の幸、里の幸とおいしいお米を中心とした食文化が、県内それぞれの地域で受け継がれています。「新潟の素敵な和食を楽しもう」と題し、各地の特産品を使った献立、名物料理を計画し、毎週金曜日に予定しました。新潟の食文化を楽しんでください。

※都合により、8日（金）は実施せず、11日（月）に実施します。