

	月	火	水	木	金
こんだて	11月20日(月)~24日(金)は、 キラッと新潟 米☆地場もん献立週間 けんないつせい こめおよ いずもぎき じばさんぶつ しやう 県内一斉に米及び出雲崎の地場産物を使用した 献立を多く取り入れています。新潟県、出雲崎のおい しい食材を味わいましょう。 今月の出雲崎産 たまねぎ ねぎ じゃがいも さつまいも はくさい				
	赤	緑	黄	黄	黄
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	6	7	8	9	10
	のり マツタケ あえ メルルーサの もみじ焼き ごはん しらすの 白濁汁	きりざい あつや 厚焼き たまご ごはん あきやさい 秋野菜の 煮物	かみかみ アーモンド サラダ ごぼう入り やりく ごま焼き肉 ごはん あさりの みそ汁	りんご かいそう 海藻 サラダ ポークカレーライス (舞茸玄米入りごはん、ポークカレー肉)	くき 華わかめの きんぴら おからコロケ ごはん つみれじ
赤	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう たまごやき なつとう ひじき とりにく かまぼこ あぶらあげ	ジョア ふたにく ハム あさり とろろ あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず わかめ ツナ	ぎゅうにゅう おからコロケ くきわかめ ふたにく いわし とろろ
緑	たまねぎ コーン キャベツ にんじん しいたけ きんぴら だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん しいたけ きんぴら だいこん ごぼう ねぎ	たまねぎ ごぼう にら キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう しめじ ねぎ
黄	こめ マヨネーズ アーモンド さとう	こめ ごま さとう	こめ あぶら さとう ごま でんぶん アーモンド じゃがいも	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう じゃがいも
栄養価	649kcal/25.3g/1.8g	621kcal/26.6g/1.8g	615kcal/26.8g/2.0g	638kcal/22.7g/2.2g	620kcal/20.5g/1.9g
こんだて	13	14	15	16	17
	ごしき 五色あえ あつや 厚揚げ と里芋の にく 肉みそがらめ ごはん しお 塩こうじ スープ	ほうれんそうの サラダ ホキのハーブ チーズやき カレーコーン ライス さつまいもの クリーム シチュー	にく 肉まんむしパン にまつ チュムル ちゅうか ゆで中華めん タンメン スープ	しろ 白いんげん豆と いかの たつたあげ ポテトの サラダ ごまわかめ ごはん ごじん さいの 根菜の呉汁	きりばしだいこん 切干大根の 煮物 シバーと ポテトの ねぎソース ごはん わんたん スープ
	赤	ぎゅうにゅう とろろ ぶたにく あつや たまご ハム	ぎゅうにゅう ふたにく なる とろろ ハム	ぎゅうにゅう わかめ いか とろろ だいず しらいんげんまめ	ぎゅうにゅう ふたレバー とりにく ぶたにく わかめ なる と
	緑	にんじん えのきたけ しいたけ ほうれんそう たまねぎ にら もやし	にんじん もやし ほうさい にら ねぎ たいのこ コーン キャベツ こまつな	きゅうり にんじん れんこん だいこん ごぼう ねぎ	ねぎ きりばしだいこん にんじん ほうれんそう もやし たいのこ
	黄	こめ じゃがいも さといも あぶら さとう ごま	めん あぶら でんぶん ごま	こめ ごま でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ	こめ でんぶん あぶら さとう ごま わんたん
	栄養価	645kcal/24.5g/2.1g	713kcal/29.2g/1.8g	658kcal/30.3g/2.0g	652kcal/29.2g/2.4g
こんだて	20	21	22	23	24
	キラッと新潟 米☆地場もん献立週間				
	いずもぎき 出雲崎だっぶり ポテト サラダ ぎせい豆腐 ささえの たきこみおこわ たらじ	れんこん ツナサラダ スロッピー ジョー せわ 背割れ コッパパン コンソメ スープ	てづくりりんごゼリー ごもく 五目 ひじき ぎんざけ 銀鮭の しおや 塩焼き ごはん とんじる	みかん ず のり酢 あえ くるまめ 車麩の みそグラタン ごはん のっぺい じる	
	赤	ぎゅうにゅう ささえ あぶらあげ とりにく たまご とろろ ハム たら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ぎんざけ だいず ひじき さつまあげ ふたにく とろろ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ のり はたてがし かまぼこ
	緑	にんじん ねぎ きゅうり コーン だいこん はくさい ごぼう ほうれんそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ れんこん キャベツ きゅうり コーン	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん にんじん ねぎ りんご	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん れんこん たいのこ かんかん
	黄	こめ もちごめ さとう マヨネーズ さつまいも じゃがいも	パン じゃがいも あぶら さとう	こめ あぶら さとう さつまいも	こめ パター さといも でんぶん くるまふ
	栄養価	658kcal/31.7g/2.6g	611kcal/29.1g/2.4g	696kcal/30.1g/2.2g	640kcal/26.5g/2.0g
こんだて	27	28	29	30	
	うめ 梅じゃこ サラダ ししゃも いんげん 磯辺揚げ ごはん あぶら 油麩の たまごとし煮	わらわサラダ さばのみそに ごはん かきたまじ	りんご だいこん サラダ ソフトめん ミニス	うま キャベツ ヤンニョム チキン ごはん わかめ スープ	ふくさい 副菜 しゅさい 主菜 しゅよく 主食 しるもの 汁物
	赤	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ ちりめんじゃこ 伊勢エビ たまご	ぎゅうにゅう さば わかめ ちくわ とろろ たまご	ぎゅうにゅう とりにく こんが わかめ とろろ なる と	主に体を作るものになる食品
	緑	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にら	キャベツ もやし にんじん コーン ほうれんそう えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ	主に体の調子を整えるものになる食品
	黄	こめ あぶら さとう じゃがいも あぶら	こめ さとう あぶら	めん あぶら	こめ でんぶん あぶら ばちみつ ごま さとう
	栄養価	667kcal/28.5g/2.1g	655kcal/26.3g/2.1g	675kcal/29.8g/2.1g	630kcal/24.3g/1.9g
★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください					エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/塩分(g)



毎月19日は
「食育の日」

令和5年11月
出雲崎小学校

<今月の給食目標>

日本の食事のよさについて知ろう。



11月24日は「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。

2013年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。今月は、給食を通じて、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。この日は、和食や日本人の伝統的な食文化について考えてみましょう。



和食の一汁三菜ってなあに？



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ごはん」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよくとることができます。

主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物（みそ汁）

だしを味増で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを加えた料理。

三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。

*ここが和食のよいところ

ポイント その1

素材の味わいを生かした料理



ポイント その2

一汁三菜を基本とした栄養バランスのよさ



ポイント その3

自然や四季の移ろいを表現



ポイント その4

年中行事との密接なかわり



みんなで挑戦！ ～和食クイズ～

①問題 食事のとき、正しいことは？

- A 手を皿のように食べ物の下に添える。
- B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。
- C 箸を持ってから、ごはん茶碗を持つ。
- D 魚をひっくり返して食べる。

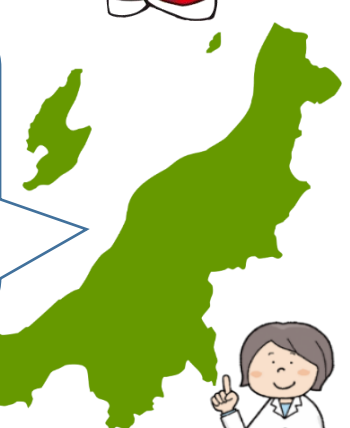
②問題 「だし」について正しいものはどれ？

- A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。
- B 塩分が多く含まれ健康によくない。
- C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。
- D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。

キラッと新潟 米☆地場もん献立週間



11月20日から24日の「和食の日」のある週を「キラッと新潟 米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材等を使った献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。



新潟県、出雲崎町のおいしい旬の食材や郷土料理、特産品を味わってください！

