

2024年



# 11月 こんだてよていひょう



令和6年11月  
出雲崎小学校

曜日	月	火	水	木	金	
エネルギー 食塩相当量					1日 640 kcal 2.1 g	
献立と配膳の図	<p>11月18日(月)~22日(金)は、 にいがたこめ じば こんだて <b>キラッと新潟米☆地場もん献立</b></p> <p>けんないつぱい このおよ じば きんぶつ しやう こんだて 県内一斉に米及び地場産物を使用した献立を おお と い にいがたけん いずもさき 多く取り入れています。新潟県、出雲崎のおいしい しょくざい あじ 食材を味わいましょう。</p> <p><b>和食</b></p> <p>ごんげつ いずもさきさん 今月の出雲崎産</p> <p>新米</p> <p>ねぎ さつまいも さといも</p> <p>はくさい だいこん</p>				<p>ツナとだいぼの サラダ</p> <p>とりにくの ていやく</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいと さといもの みどしる</p>	
あかの食品					ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいたず あつあげ	
さいろの食品					ごはん はちみつ マヨネーズ こま さといも	
みどりの食品					コーン キャベツ ブロッコリー たんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	
エネルギー 食塩相当量	4日 748 kcal 2.6 g	5日 658 kcal 2.2 g	6日 619 kcal 2.2 g	7日 573 kcal 2 g	8日 573 kcal 2 g	
献立と配膳の図	<p>ふりかえきゅうじつ <b>振替休日</b></p> <p>りんご</p> <p>はくさい ミルク スープ</p> <p>オムライス</p>	<p>ごもくひじき / ますの もみじやく</p> <p>ごはん</p> <p>あさやさいの みどしる</p>	<p>のりずあえ / だいぼと ポテトのじゃこあ え</p> <p>ごはん</p> <p>みど おでん</p>	<p>かみかみ / ごぼうしい アーモンドサラダ ごまやきにく</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの みどしる</p>	<p>ジョアマスクット</p>	<p>かみかみ / ごぼうしい アーモンドサラダ ごまやきにく</p> <p>ごはん</p> <p>あさりの みどしる</p>
あかの食品		ぎゅうにゅう とりにく たまごやく ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう ます だいたず ひじき さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう だいたず ちりめんじゃこ ツナのり ちくわ がんもどき こんぶ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム あさり とうふ あらあげ わかめ	
さいろの食品		ごはん はつがげんまい パター じゃがいも	ごはん マヨネーズ あら さといも	ごはん でんぷん じゃがいも あら さといも	ごはん あらら さとう ごま アーモンド	
みどりの食品		たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム はくさい にんじん ほうれんそう りんご	たまねぎ コーン にんじん さやいんげん れんこん ごぼう はくさい こまつな	こまつな もやし にんじん だいこん	たまねぎ ごぼう いら にんじん キャベツ きゅうり だいこん	
エネルギー 食塩相当量	11日 710 kcal 2.1 g	12日 697 kcal 1.9 g	13日 645 kcal 2.0 g	14日 671 kcal 2.4 g	15日 684 kcal 2 g	
献立と配膳の図	<p>しろういんげんまめ たらの と ハーフチーズ ポテトのサラダ やき</p> <p>カレー ライス</p> <p>にくだんご スープ</p>	<p>ちゅうか / はるまき もやしあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげと だいこんの オイスター ソースに</p>	<p>ごまあえ / いわしの かばやく</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいも</p>	<p>フルーツ / かいどうサラダ ヨーグルト</p> <p>ハヤシライス (はつがげんまいごはん)</p>	<p>きりざい / いかの みどマヨやく</p> <p>ごはん</p> <p>あぶらぎの たまご とじに</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう ツナ たら ふたにく チーズ しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう はるまき ハム あつあげ ふたにく うすだまご	ぎゅうにゅう いわし ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう ふたにく かいそうみつぐす わかめ ツナ ヨーグルト	ぎゅうにゅう いか なつどう あらら かまぼこ ふたにく たまご ひじき	
さいろの食品	ごはん はつがげんまい パター あらら じゃがいも	ごはん あらら さとう ごま	ごはん あらら さとう ごま さつまいも あらら	ごはん はつがげんまい じゃがいも あらら さとう	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも さとう	
みどりの食品	コーン パプリ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム しめじ ほうれんそう	にんじん もやし きゅうり だいこん ちんげんさい きくらげ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パイン りんご	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ いら	
エネルギー 食塩相当量	18日 656 kcal 2.1 g	19日 629 kcal 2.4 g	20日 625 kcal 1.9 g	21日 656 kcal 2.6 g	22日 720 kcal 1.9 g	
献立と配膳の図	<b>キラッと新潟米☆地場もん献立週間</b>					
献立と配膳の図	<p>ごしきあえ / あつあげと さといもの にくみぞがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>しよこじ スープ</p>	<p>ほうれんそうの サラダ</p> <p>タンダーチキン</p> <p>パン</p> <p>わふう クリーム シチュー</p>	<p>だいこん おかかあえ</p> <p>さばの びいうまに</p> <p>ごはん</p> <p>のっぺいじる</p>	<p>みかん</p> <p>ダブル ポテトサラダ</p> <p>あつやく たまご</p> <p>ささえ だきごみ おこわ</p> <p>たらじる</p>	<p>うめじゃこ サラダ</p> <p>さつまいもと くるまぶの あげに</p> <p>いずもさきしやう ちねんせいのか め 「なかれほし」</p> <p>いずもさき やさいだっぶり さけかすじる</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あつあげ とりにく ふたにく たまごやく ハム	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ ふたにく チーズ	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ほたて かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ささえ あららあげ たまごやく ハム たら	ぎゅうにゅう ふたにバー とりにく ふ だいたず ちりめんじゃこ ひじき さけ	
さいろの食品	ごはん じゃがいも さといも あら さとう ごま	パン あらら マカロニ さといも バター	ごはん さとう ごま さといも	ごはん さとう さつまいも じゃがいも マヨネーズ	ごはん でんぷん あらら さつまいも さとう ごま さといも	
みどりの食品	にんじん えのきたけ しいたけ ほうれんそう たまねぎ いら もやし	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ れんこん ブロッコリー	だいこん こまつな にんじん れんこん たけのこ しいたけ きぬさ	にんじん きゅうり コーン だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう みかん	かぼちゃ れんこん こまつな キャベツ にんじん はくさい だいこん ごぼう ほうれんそう ねぎ	
エネルギー 食塩相当量	25日 650 kcal 2.2 g	26日 578 kcal 1.9 g	27日 610 kcal 2.1 g	28日 623 kcal 2 g	29日 614 kcal 1.9 g	
献立と配膳の図	<p>こまつな サラダ</p> <p>まめな ドライカレー</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>あぶらあげの ごまあえ</p> <p>ふたにくの スタミナやく</p> <p>ごはん</p> <p>もぎの みどしる</p>	<p>わふう サラダ</p> <p>ちくわの いぞべあげ</p> <p>ごめ めん</p> <p>かきたま 色のこしる</p>	<p>じゃこ ごまあえ</p> <p>いなだ ていやく</p> <p>ごはん</p> <p>さといも とんじる</p>	<p>くきわかめの きんぴら</p> <p>おから コロケ</p> <p>ごはん</p> <p>つみれじる</p>	
あかの食品	ぎゅうにゅう ふたにく ふたにバー だいたず チーズ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう ふたにく あららあげ ハム もぎ	ぎゅうにゅう あららあげ ふたにく たまご ちくわ のり わかめ ツナ	ぎゅうにゅう いなだ ちりめんじゃこ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ ふたにく つみれたんこ とうふ おからコロケ	
さいろの食品	ごはん あらら さとう じゃがいも	ごはん さとう ごま じゃがいも	めん あらら さとう	ごはん あらら ごま さとう さといも	ごはん あらら さとう じゃがいも	
みどりの食品	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン ほうれんそう	いら キャベツ もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	にんじん こまつな なめこ えのきたけ たけのこ ねぎ キャベツ もやし コーン	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	にんじん ごぼう だいこん ごぼう ほうれんそう	

★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。



毎月19日は「食育の日」

令和6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。

**\*ここが和食のいいところ\***

<p><b>ポイントその1</b> 素材の味わいを生かした料理</p>	<p><b>ポイントその2</b> 一汁三菜を基本とした栄養バランスのよさ</p>
<p><b>ポイントその3</b> 自然や四季の移ろいを表現</p>	<p><b>ポイントその4</b> 年中行事との密接なかわり</p>

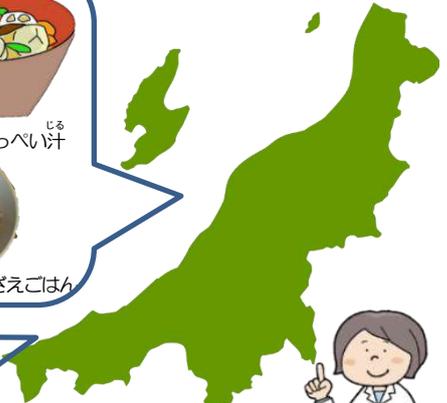
**みんなで挑戦！ ～和食クイズ～**

<p><b>問題①</b></p> <p>食事のとき、正しいことは？</p>	<p>A 手をお皿のように食べ物の下に添える。</p> <p>B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。</p> <p>C 箸を持ってから、ごはん茶わんを持つ。</p> <p>D 魚をひっくり返して食べる。</p>
<p><b>問題②</b></p> <p>「だし」について正しいものはどれ？</p>	<p>A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。</p> <p>B 塩分が多く含まれ健康によくはない。</p> <p>C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。</p> <p>D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。</p>

【和食クイズ答え】①問題→B、②問題→D

**キラッと新潟米☆地場もん献立週間**

11月24日は「和食の日」  
11月18日から22日の週を「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！

