

2024年



11月 給食&食育だより①

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ①・・・地産地消について考えよう

曜日	月	火	水	木	金
エネルギー 食塩相当量					1日 小 698 kcal 1.9 g 中 850 kcal 2.3 g
献立と配膳の図	<p>11月の予定①</p> <p>1(金) 燕中等なし 5(火) 燕東小、燕西小、燕中等なし 8(金) 燕北小4年生なし 13(水) 大関小6年生なし 14(木) 小池小なし</p> <p>お知らせ 今月のお米は、「燕産コシヒカリ(新米)」です。</p> <p>小学校・中学年と中学生の 一食あたりの 上段:エネルギー量 下段:食塩相当量 を表示しています。</p> <p>インスタグラム #つぼめの給食</p>				<p>白いんげんの ポテトサラダ</p> <p>いわしの オレンジ煮</p> <p>ごはん</p> <p>ゆば入り すまし汁</p>
あかの食品					牛乳 かまぼこ とうふ ゆば いわしのオレンジ煮 白いんげん豆 ハム
さいの食品					ごはん ジャがいも ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品					にんじん ねぎ だいこん菜 えのきたけ きゅうり コーン
エネルギー 食塩相当量	4日	5日	6日	7日	8日
献立と配膳の図	<p>振替休日</p>	<p>じゃこナムル 厚焼きたまご</p> <p>ごはん いも煮汁</p>	<p>フルーツ カクテル</p> <p>大豆ミートの ドライカレー</p> <p>ナン あさりの 豆乳チャウダー</p>	<p>うまキャベツ たら のチリソース</p> <p>ごはん 肉だんご汁</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>海藻サラダ</p> <p>きのこ入りハヤシライス (麦ごはん)</p>
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ 厚焼きたまご ちりめんじゃこ	牛乳 あさり ベーコン 豆乳 ぶた肉 大豆ミート ひよこ豆	牛乳 肉だんご とうふ たら 塩ふき昆布	牛乳 ぶた肉 海藻ミックス かまぼこ ヨーグルト
さいの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん さといも ごま ごま油 さとう	ナン ジャがいも ルウ 米粉 米油	ごはん でんぷん 大豆油 さとう 米油 ごま油	麦ごはん ジャがいも 米油 ごま油 さとう ルウ
みどりの食品	体の調子を整えるビタミンやミネラルを多く含む食品	まいたけ えのきたけ にんじん ねぎ こまつな もやし	マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー グリンピース パイン みかん もも ぶどうゼリー りんごゼリー マスカットゼリー	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト りんご キャベツ きゅうり
エネルギー 食塩相当量	11日 燕ジュニア検定献立	12日	13日	14日 減塩愛ティア献立	15日
献立と配膳の図	<p>野菜の アーモンド和え</p> <p>つばけん メンチカツ</p> <p>ごはん もすくスープ</p>	<p>きわかめの チャプチェ</p> <p>しゅうまい (2つ)</p> <p>ごはん 大根の オイスター煮</p>	<p>れんこんの ごまネーズ和え</p> <p>車麩の 揚げ煮</p> <p>ごはん 白菜なべ</p>	<p>キャベツの うまみサラダ</p> <p>鶏肉の カレー照焼き</p> <p>ごはん 厚揚げの みそ汁</p>	<p>グリーン サラダ</p> <p>オムレツ デミソース</p> <p>コーンピラフ</p> <p>かぼちゃの 豆乳ポタージュ</p>
あかの食品	牛乳 焼きぶた もすく とうふ つばけんメンチカツ	牛乳 生揚げ ぶた肉 しゅうまい かわかめ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とうふ たら ハム	牛乳 ぶた肉 生揚げ 大豆ペースト みそ 鶏肉のカレー照焼き のり かつお節	牛乳 レバー入りウィンナー 豆乳 オムレツ ツナ
さいの食品	ごはん マロニー ごま油 大豆油 アーモンド さとう	ごはん 米油 さとう はるさめ ごま油 ごま	ごはん 車麩 大豆油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん ジャがいも さとう 米油	ごはん 米油 ルウ さとう (中学のみ) ミルメークコーヒー
みどりの食品	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし	だいこん にんじん チンゲンサイ まいたけ きくらげ もやし	はくさい しいたけ えのきたけ にんじん しゅんぎく ねぎ れんこん きゅうり コーン	えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ こまつな きゅうり	コーン パセリ たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり

きゅうしよく

給食では

地産地消

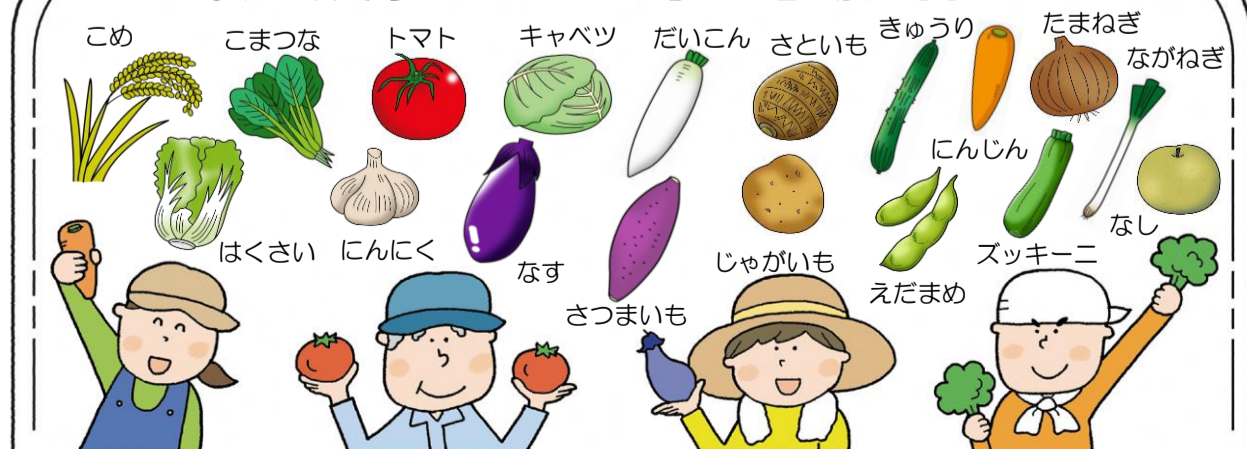
ちさんちしょう

おいしんを推進しています

地産地消

地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いので、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

給食で使用している燕市の地場産物



向き合おう！日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率(カロリーベース)は、先進国の中でもっとも低く、2023年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

食料自給率アップ大作戦

① 旬の食材を食べよう



② 地元でとれる食材を食べよう



③ ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



④ 食べ残しを減らそう



2024年



11月 給食&食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552

今月のテーマ②・・・和食について知ろう



曜日	月	火	水	木	金
和食週間 (ごはんは飛燕舞)					
	18日	19日	20日	21日	22日
エネルギー	小 649 kcal	小 647 kcal	小 629 kcal	小 679 kcal	小 691 kcal
食塩相当量	中 2.5 g	中 2.9 g	中 2.4 g	中 2.5 g	中 2.9 g
献立と配膳の図	みかん 五目きんぴら タレ付きカップ納豆 飛燕舞ごはん おでん	たまご入り 干草和え 鶏肉の竜田揚げ 飛燕舞ごはん わかめのみそ汁	なめたけ和え さばの塩麹焼き 飛燕舞ごはん 焼きのり 燕の野菜 たっぷりみそ汁	磯香和え 鉄火みそ 飛燕舞ごはん 肉じゃが	おかか和え 豆とじゃこの大学芋 菜粉めん 五目汁
あかの食品	牛乳 昆布 ちくわ 生揚げ 納豆 ぶた肉 枝豆とじゃこの元氣ボール	牛乳 わかめ とうふ みそ 油揚げ とうり肉 塩ふき昆布 錦糸たまご	牛乳 ぶた肉 みそ さばの塩麹焼きのり	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ のり	牛乳 油揚げ ぶた肉 わかめ 大豆 ちりめんじゃこ かつお節
さいの食品	ごはん さといも さとう ごま 米油	ごはん じゃがいも でんぷん 米粉 大豆油	ごはん さつまいも	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぷん 大豆油	米粉めん でんぷん さつまいも 大豆油 さとう 水あめ ごま
みどりの食品	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん みかん	だいこん にんじん ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし なめたけ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう こまつな もやし コーン	わらび えのきたけ みすな しめじ 山うど なめこ はくさい にんじん ねぎ しいたけ とうな もやし
	25日	26日	27日	28日	29日
エネルギー	小 575 kcal	小 636 kcal	小 709 kcal	小 688 kcal	小 665 kcal
食塩相当量	中 2.6 g	中 2.4 g	中 2.9 g	中 2.7 g	中 2.6 g
献立と配膳の図	五目ひじき 秋鮭の香味焼き ごはん 大根のみそ汁	ミニフィッシュ わかめサラダ スタミナレバー ごはん みそワントン スープ	じゃがベー サラダ ホキのアクア パツア風 ごはん みそワントン スープ コッパン いちごジャム	りんご マカロニサラダ ゆば入り五目丼 (麦ごはん)	里芋と さつまいもの ごま和え ごはん 大豆ふりかけ かねいのかれの 竜田揚げ ねぎ汁
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ さけ 大豆 ひじき さつまいも	牛乳 ぶた肉 みそ ぶたレバー とうり肉 わかめ ツナ ミニフィッシュ	牛乳 レバー入りウインナー ホキ ベーコン ひよこ豆	牛乳 ぶた肉 ゆば かまぼこ ツナ	牛乳 ぶた肉 とうふ かねいの竜田揚げ みそ 大豆ふりかけ
さいの食品	ごはん じゃがいも さとう 米油	ごはん ワンタン 米油 ごま油 でんぷん 大豆油 さとう	パン 米油 オリーブ油 さとう じゃがいも いちごジャム	麦ごはん でんぷん マカロニ ソンエッグマヨネーズ	ごはん 大豆油 さといも さつまいも ごま さとう ソンエッグマヨネーズ
みどりの食品	だいこん えのきたけ にんじん こまつな ねぎ さやいんげん	はくさい にんじん ねぎ しいたけ メンマ にら もやし きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ セロリ トマト パセリ	まいたけ えのきたけ にんじん はくさい だけのこ チンゲンサイ しいたけ きゅうり たまねぎ キャベツ コーン りんご	えのきたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな

11月24日は和食の日

11月18日(月)~22日(金)は

「和食週間」

11月の予定②
22(金) 燕中等なし
25(月) 燕中等なし

11月24日は、「1124(いいにほんしょく)」の語呂合わせから「和食の日」とされています。燕市の学校給食では、その日を含む1週間を「和食週間」とし、和食を味わう献立を実施します。

11月20日(水)

キラッと新潟米★地場もん献立

～地元農産物について学び、地域への愛着を高めます～



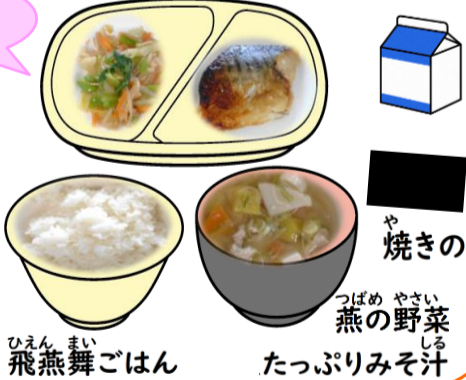
11月は新潟県教育月間です。「キラッと新潟米★地場もん献立」の取組は、県内の給食実施校で行われています!

つぼめさん やさい 燕産の野菜がたくさん!

燕の野菜たっぷりみそ汁には、小杉さんの大根、金子さんのねぎ、大原さんのさつまいもを、なめたけ和えには、坂爪さんの小松菜とキャベツを使います。

注目1

なめたけ和え さばの塩麹焼き



注目2

市内中学生デザインののりパッケージが登場

燕の地場産物をテーマに市内の中学生がデザインしてくれた特別パッケージで、お届けします。

注目3

飛燕舞ごはん たっぷりみそ汁

「つぼめっ子かるた」でもおなじみ! 飛燕舞を味わいます



飛燕舞は、化学合成農薬の使用回数と化学肥料を通常の5割以下に低減した燕産の特別栽培米 コシヒカリです。

飛燕舞 燕で穫れた うまい米

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食; 日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介いたします。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり