

2025年



11月

きゅうしょく

しょくいく

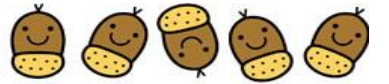
給食&食育だより①

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



曜日	月	火	水	木	金
	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
エネルギー 食塩相当量		小 617 kcal 2.1 g 中 741 kcal 2.5 g	小 603 kcal 2.6 g 中 732 kcal 3.5 g	小 672 kcal 2.2 g 中 812 kcal 2.6 g	小 711 kcal 2.1 g 中 848 kcal 2.5 g
献立と 配膳の図	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。 お米は100% 燕市産! 新米になりました!	ミルメークコーヒー 五目きんぴら いわしのオレンジ煮 ※子持ちの場合あり ごはん 塩鶏汁	りんご マカロニサラダ 大豆ミートのドライカレー ナン ポトフ	アーモンド和え 鶏肉のレモンあえ ごはん もずくのみそ汁	レモンゼリー カリカリカラフラワー マーボー厚揚げ丼 (麦ごはん) SDGs メニュー
あかの食品		牛乳 とり肉 油揚げ いわしのオレンジ煮 ふた肉	牛乳 レバー入りウインナー とり肉 ふた肉 大豆ミート 大豆 かまぼこ	牛乳 もずく 油揚げ とうふ みそ とり肉	牛乳 生揚げ ふた肉 大豆ミート みそ 青のり ひよこ豆
さいの食品		ごはん 米油 さといも ごま さとう ミルメークコーヒー	ナン じゃがいも 米油 ルウ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも でんぶん 大豆油 さとう アーモンド	麦ごはん さとう 米油 ごま油 でんぶん てんぷら粉 大豆油 レモンゼリー
みどりの食品	文化の日	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん だけのこ さやいんげん	だいこん にんじん たまねぎ はくさい セロリ ブロッコリー グリンピース きゅうり キャベツ コーン りんご	にんじん ねぎ えのきだけ レモン ほうれんそう パセリ もやし	にんじん もやし ねぎ しいたけ いら だけのこ カリフラワー
	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
エネルギー 食塩相当量	小 688 kcal 2.4 g 中 832 kcal 3 g	小 612 kcal 2.5 g 中 749 kcal 2.8 g	小 660 kcal 3 g 中 819 kcal 4 g	小 608 kcal 2 g 中 739 kcal 2.4 g	小 687 kcal 2.3 g 中 832 kcal 2.7 g
献立と 配膳の図	枝豆コロコロサラダ つばけんメンチカツ わかめごはん 根菜のみそ汁	切干大根のサラダ さばの塩焼き ごはん 沢煮味噌	チーズ入りコールスローサラダ ハンバーグ照焼きソース 丸パン ABCスープ	五目ひじき 白身魚のレモンソース ごはん 里芋のみそ汁	りんご 海藻サラダ ポークカレーライス (麦ごはん)
あかの食品	牛乳 わかめ とうふ とり肉 大豆ペースト みそ メンチカツ ハム 大豆	牛乳 ふた肉 かまぼこ さばの塩焼き ハム	牛乳 レバー入りウインナー ハンバーグ みそ チーズ	牛乳 油揚げ みそ たら 大豆 ひじき ふた肉	牛乳 ふた肉 青大豆 豆乳 海藻ミックス かまぼこ
さいの食品	ごはん さつまいも 大豆油 米油 さとう	ごはん はるさめ さとう ごま油 米油	丸パン マカロニ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ごはん さといも でんぶん 大豆油 さとう 米油	麦ごはん じゃがいも ルウ 米油 ごま油 さとう
みどりの食品	れんこん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり コーン えだまめ にんじん	たけのこ ごぼう えのきだけ にんじん きぬさや 切干だいこん きゅうり キャベツ	にんじん はくさい たまねぎ セロリ えのきだけ パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	だいこん はくさい にんじん こまつな ねぎ レモン さやいんげん	たまねぎ にんじん りんご トマト キャベツ きゅうり

地場産物を食べよう!

みなさんの住む燕市では、どのような農作物がとられているか知っていますか。
自分の住む地域でとられている地場産物を知り、生産者の方々の努力を身近に
感じて、食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

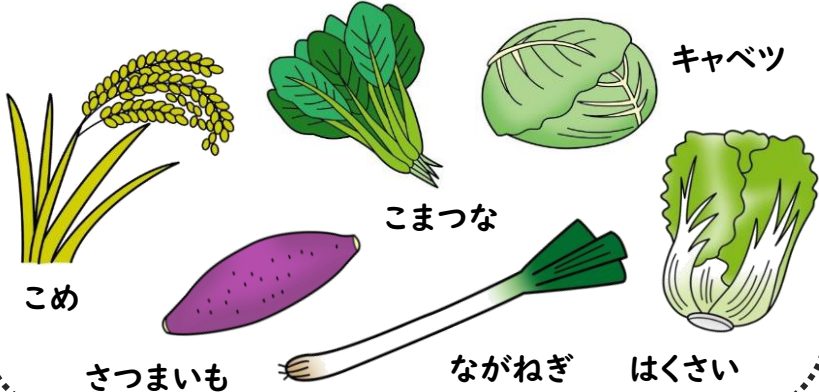
今月の予定①

- 4日(火) 燕東小、燕西小、燕北中なし
- 7日(金) 燕北小4年生なし
- 11日(火) 小池小なし
- 12日(水) 燕北小6年生なし



つばめちく せいさんしゃ
燕地区の生産者のみなさん

11月の給食で登場する地場産物



給食で使用している野菜について
動画で紹介しています!

地産地消のよいところ

地産地消とは、「その地域でつくられたものを、その地域で消費する」という意味です。給食に置き換えると、「燕市でとれたものを、給食センターで調理し、燕市の子どもたちに提供する」ことです。地産地消のゴールは、みなさんが残さず食べてくれることです。



とれたて新鮮!

生産者の顔が見えるので、
安心・安全!

運送の距離が短い
ので、とってもエコ!



生産者の
やりがいにつながる!

地域農産物や地域の
食文化の理解につながる!

地域の活性化に!

2025年



11月

きゅうしよく

しよくいく

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													
	17 日				18 日				19 日				20 日				21 日													
エネルギー	小	604	kcal	中	733	kcal	小	591	kcal	中	719	kcal	小	634	kcal	中	754	kcal	小	626	kcal	中	738	kcal	小	694	kcal	中	856	kcal
食塩相当量		1.9	g		2.3	g		2	g		2.4	g		2.1	g		2.5	g		2.2	g		3.1	g		2.6	g		3	g
献立と配膳の図																														
	のり酢和え 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ごはん ごまみそ汁				すき昆布の炒め煮 鮭の塩こうじ焼き ごはん キムチ豚汁				カレーサラダ 車麩の揚げ煮(2つ) ごはん 白菜なべ				れんこんサラダ オムレツ デミソース チキンライス 豆乳 クリームシチュー				みかん ブロッコリーの和風サラダ 大豆と小魚のごまがらめ 米粉めん 肉うどん汁													
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ 生揚げ ぶた肉 ツナ のり				牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 鮭の塩こうじ焼き すき昆布 油揚げ うち豆				牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ ハム				牛乳 とり肉 豆乳 オムレツ ベーコン				牛乳 ぶた肉 ベーコン のり ちりめんじゃこ 大豆													
さいろの食品	ごはん こま 米油 さとう				ごはん じゃがいも さとう 米油				ごはん 車麩 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ				ごはん じゃがいも ルウ 米粉 さとう 米油				米粉めん さとう ごま油 でんぶん 大豆油 こま													
みどりの食品	えのきだけ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ 葉ねぎ パプリカ ほうれんそう もやし				キムチ ごぼう だいこん にんじん ねぎ				はくさい しだいけ えのきだけ にんじん だいこん葉 ねぎ きゅうり キャベツ コーン				にんじん はくさい たまねぎ しめじ パセリ りんご こまつな れんこん コーン トマト				たまねぎ にんじん しだいけ ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ みかん													
	和食週間 (ごはんは飛燕舞)																													
	24 日				25 日				26 日				27 日				28 日													
エネルギー	小 636 kcal				小 643 kcal				小 598 kcal				小 632 kcal				小 632 kcal													
食塩相当量	中 2.2 g				中 2.9 g				中 1.8 g				中 2.3 g				中 2.2 g													
献立と配膳の図																														
	油揚げのごま酢和え さばのみそ煮 飛燕舞ごはん のっぺい汁				じゃこおひたし 車麩とかぼちゃの甘辛 飛燕舞ごはん 燕のめぐみ たっぷりみそ汁				おかか和え 鶏肉のごまだれかけ 飛燕舞ごはん 打ち豆入りみそ汁				茎わかめのきんぴら 子持ちししゃもの磯辺天ぷら (小1つ・中2つ) 飛燕舞ごはん うずらの卵入り おでん																	
あかの食品	牛乳 とり肉 かまぼこ さばのみそ煮 油揚げ ハム				牛乳 とうふ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ				牛乳 生揚げ 打ち豆 みそ とり肉 ハム かつお節				牛乳 昆布 がんもどき ちくわ さつま揚げ うずらたまご 子持ちししゃもの磯辺天ぷら 茎わかめ ぶた肉																	
さいろの食品	ごはん さといも さとう ごま油 こま				ごはん さつまいも 車麩 大豆油 さとう でんぶん ごま油 こま				ごはん ごま さとう でんぶん				ごはん さといも さとう 大豆油 ごま油																	
みどりの食品	にんじん たけのこ しだいけ キャベツ こまつな				だいこん にんじん ねぎ かぼちゃ えだまめ こまつな				えのきだけ こまつな だいこん にんじん ねぎ もやし				だいこん にんじん ごぼう さやいんげん																	

和食の日

十一月二十四日は

11月25日(火)～28日(金)は

『和食週間』として

特別献立を実施します！

11月24日は、「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。ヘルシーなその栄養面だけでなく、季節感を上手に取り込み、繊細な美意識に裏打ちされた日本の和食は、世界中から注目を集めています。2013年に「和食・日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産として登録されました。

和食週間のポイント

「つぼめっ子かるた」でも
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。

おいしい和食

お米を主食に、だしの風味を活かし、焼き物・揚げ物・煮物・炒め物など、いろいろな調理法と色とりどりの食材を味わいましょう。

11月26日(水)

キラッと新潟米☆地場もん献立

地場産野菜たっぷり

じゃこおひたし、燕のめぐみたっぷりみそ汁に「地場もん」の野菜をたっぷり使います。11月はさつまいも、キャベツ、はくさい、こまつな、ながねぎが地元の生産者さんから届きます。

11月の「新潟県教育月間」に合わせ、県内すべての学校給食で、それぞれの地域のおいしい地場もんが味わわれています。

和食の4つの特徴

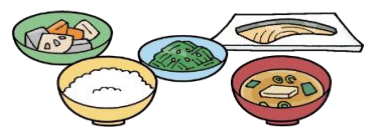
海や山、里でとれる新鮮な食べ物のおいしさやその持ち味を大切にしている。



季節に合った器や盛りつけて自然の美しさや季節の移り変わりを感じることができる。



一汁三菜を基本に、だしやうまみを大切に、おいしく健康的でバランスのよい食事。



正月などの年中行事と深くかわり、家族や地域のきずなを深める。



出典：家庭とつながる！新食育ブック ©少年写真新聞社

つぼめでとれる食材をつめこんだ自慢の献立！