



# 11月献立表

令和元年11月 出雲崎中学校

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	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚肉 卵大豆	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの	米 パン めん いも	油脂	
					たんぱく質・無機質		ビタミン類・食物繊維		炭水化物・脂肪		
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 ルレクチュアルト	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	にんじん キヌサヤ	たけのこ水煮 れんこん ねぎ 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	米 里いも さとう	油	766 28.6 2.3
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 ロースハム	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	しょうが 玉ねぎ きゃべつ きゅうり りんご	米粉パン 小麦粉 パン粉 コーンフレーク じゃがいも	油 ノンエッグ タルタルソース アーモンド	871 40.7 3.2
6	水	ごはん のりふりかけ	牛乳	マーボー豆腐 えびしゅうまい 切干大根煮	豚肉 とうふ さつま揚げ えび	牛乳	にんじん にら	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 玉ねぎ きゃべつ	米 でんぶん さとう	ごま油 油	765 31.2 2.8
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 ロースハム	牛乳 くわがめ	にんじん チンゲン菜	ねぎ ホールコーン きくらげ グリーンピース ねぎもやし マッシュルーム水煮 きゅうり	米 玄米 さとう 中華めん	油 ごま油 ごま	700 26.8 3.1
8	金	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 うち豆 鮭 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎもやし かぶ 梅干し	米 じゃがいも	油	721 33.2 2.0
11	月	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 レンズ豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	にんにくしょうが 玉ねぎ 福神漬け きゃべつ きゅうり	米 玄米 じゃがいも	油 ごま カレールー	722 23.2 2.5
12	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 いかの香味焼き たくあんあえ	豚肉 車ふ いか	牛乳	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ つきこん 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 さとう でんぶん	油 ごま ごま油	721 32.5 2.8
13	水	大麦めん	牛乳	ちゃんぽんスープ 肉まん 寒天サラダ	豚肉 いか えび うずら卵 とり肉 なると巻き	牛乳 ひじき くわがめ	チンゲン菜 にんじん	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 たけのこ水煮 ねぎ	大麦めん さとう でんぶん 強力粉	ごま油 油	846 40.4 3.0
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 鯖	牛乳 塩こんぶ	にんじん 野沢菜漬け	ごぼう 大根 つきこん ねぎ しょうが 白菜 きゅうり	米 じゃがいも	ごま	813 32.3 2.8
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 車ふ さつま揚げ	牛乳	にんじん	なめこ ねぎ ごぼう つきこん れんこん	米 玄米 さとう じゃがいも パン粉 さつまいも	油 ごま	773 31.8 2.2
18	月	親子丼	牛乳	春雨スープ のり酢あえ	とり肉 卵 豚肉 ツナ	牛乳 のり	にんじん 葉ねぎ 小松菜 チンゲン菜	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	米 玄米 さとう でんぶん 春雨	油	779 32.9 2.8
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 とり肉 ツナ	牛乳 チーズ 海藻	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	クリームコーン 玉ねぎ ホールコーン きゃべつ マッシュルーム水煮	パン じゃがいも	油 ホワイトルー	893 36.4 3.6
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 車ふ 紅ます かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎもやし きゃべつ なめたけ	米 里いも	油	726 33.6 2.4
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 さつま揚げ	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく しょうが つきこん	じゃがいも 米 いもち さとう	油	776 35.3 2.8
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 油揚げ うち豆 なると巻き	牛乳 もずく	にんじん チンゲン菜	えのきだけ ねぎ たい菜漬け つきこん	米 もち米 じゃがいも パン粉	ごま 油	737 27.3 2.3
25	月	ごはん	牛乳	ワンタンスープ タンドリーチキン もやしナムル	豚肉 とり肉 なると巻き	牛乳 ヨーグルト	チンゲン菜 にんじん 小松菜	えのきだけ メンマ ねぎ にんにくしょうが もやし 切干大根	米 ワンタン さとう	ごま油 ごま	691 34.9 3.5
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 油揚げ かまぼこ はたはた	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	えのきだけ ねぎもやし きゃべつ	米 玄米 じゃがいも 米粉	油	716 32.6 2.8
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 サンふじ(りんご)	豚肉	牛乳 青のり	にんじん	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	中華めん じゃがいも	油	850 33.4 2.9
28	木	チキンライス	牛乳	にら玉スープ れんこんハンバーグ パンサンスー	とり肉 とうふ 卵 ベーコン 豚肉 ロースハム	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ グリンピース れんこん 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	米 玄米 さとう 春雨 パン粉	ごま ごま油	752 31.2 2.4
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 きりぎり	とり肉 車ふ さつま揚げ 油揚げ なっとう なんばんえび	牛乳 のり	にんじん 野沢菜漬け	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	米 里いも さとう でんぶん	ごま ごま油	761 35.4 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

# 給食配膳図

令和元年11月  
出雲崎中学校

月	火	水	木	金
<p><b>今月の出雲崎産</b></p> <p>「じゃがいも」「ねぎ」「さつまいも」「さといも」「かぶちや」 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 / 栃尾の 油揚げ 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>4</p> <p><b>*振替休日*</b></p>	<p>5</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>米粉 パーガー パン / 野菜 スープ</p> <p>タルタル ソース</p> <p>はし</p>	<p>6</p> <p>のり香味 ふりかけ</p> <p>切干大根煮 / えび しゅうまい</p> <p>ごはん / マーボー どうふ</p> <p>はし</p>	<p>7</p> <p>ラーメン サラダ / 肉だんごの 甘辛ソース</p> <p>五目 チャーハン / 中華 スープ</p> <p>はし</p>	<p>8</p> <p>小松菜と かぶの 梅あえ / 鮭の 塩焼き</p> <p>ごはん / 厚揚げの みそ汁</p> <p>はし</p>
<p>11</p> <p>福神漬 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>12</p> <p>たくあん あえ / いかの 香味焼き</p> <p>ごはん / じゃがいもの そぼろ煮</p> <p>はし</p>	<p>13</p> <p>寒天 サラダ / 肉まん</p> <p>大麦めん</p> <p>ちゃんぽん スープ</p> <p>はし</p>	<p>14</p> <p>白菜の 浅漬け / 鯖の みそ煮</p> <p>ごはん / とん汁</p> <p>はし</p>	<p>15</p> <p>れんこん きんぴら</p> <p>たれかつ丼 / なめこ汁</p> <p>はし</p>
<p>18</p> <p>のりず あえ</p> <p>親子丼 / 春雨 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 西京焼き</p> <p>ごはん / 里芋の みそ汁</p> <p>はし</p>	<p>21</p> <p>ひじきの いろ煮 / 豚肉の しょうが 焼き</p> <p>ごはん / おでん</p> <p>はし</p>	<p>22</p> <p>煮菜 / ぶり フライ</p> <p>しょうゆ おこわ / もずくの みそ汁</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>野菜 おひたし / はたはたの から揚げ</p> <p>わかめ ごはん / あさりの みそ汁</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 / 焼き きょうぎ</p> <p>中華めん</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 / れんこん ハン パーグ</p> <p>チキン ライス / にら玉 スープ</p> <p>はし</p>	<p>29</p> <p>きり ぎい / なんばん えびの から揚げ</p> <p>ごはん / 車ふと ぜんまいの 煮物</p> <p>はし</p>



# 食育だより

令和元年11月  
出雲崎中学校



## 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

### 和食の日



国民文化祭 にいがた 2019に、出雲崎中学校給食も参加します。

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、「<sup>1</sup>い<sup>1</sup>に<sup>2</sup>ほん<sup>4</sup>しょく」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。