

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>11月20日(月)~24日(金)は、 <b>キラッと新潟 米☆地場もん献立週間</b></p> <p>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。</p> <p><b>今月の出雲崎産</b></p> 		<p>1 手作りチョコプリン</p> <p>じゃこのごましょうゆあえ 油揚げの袋煮</p> <p>かけ汁</p> <p>米粉めん</p>	<p>2 木根おかかあえ さばのカレー照り焼き</p> <p>ごはん いも煮汁</p>	<p>3</p> <p><b>文化の日</b></p> 
	1群:2群	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	さば かつおぶし 豚肉 厚揚げ 牛乳	
	3群:4群	人参 ほうれんそう	えのきたけ たけのこ ねぎ れんこん	ほうれんそう 人参	大根 ねぎ えのきたけ
	5群:6群	めん 砂糖	油 ごま	米 さといも 砂糖	ごま
	栄養価	844kcal/37.9g/3.0g		817kcal/34.8g/2.4g	
こんだて	<p>6 のりフッツあえ メルルーサのもみじ焼き</p> <p>ごはん 白玉汁</p>	<p>7 きりざい 厚焼きたまご焼き</p> <p>ごはん 秋野菜の煮物</p>	<p>8 かみかみアーモンドサラダ ごぼう入りごま焼き肉</p> <p>ごはん あさりのみそ煮</p> <p>は ひこんだて <b>いい歯の日献立</b></p>	<p>9 りんご 海藻サラダ</p> <p>ポークカレーライス(発芽玄米入りごはん、ポークカレーウ)</p>	<p>10 華わかめのきんぴら 手作りおからコロック</p> <p>ごはん つみれ汁</p>
	1群:2群	メルルーサ 鶏肉 なたと 油揚げ 牛乳 のり	鶏卵 納豆 鶏肉 かまぼこ 厚揚げ 牛乳 ひじき	豚肉 あさり 豆腐 ハム ジョア わかめ	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 わかめ
	3群:4群	人参 ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ ごぼう 大根	人参 ほうれんそう	れんこん ごぼう しめじ
	5群:6群	米 砂糖 白玉もち	マヨネーズ アーモンド	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま アーモンド
	栄養価	854kcal/31.1g/2.1g	760kcal/31.5g/2.3g	776kcal/32.4g/2.4g	807kcal/27.8g/2.8g
こんだて	<p>13 五色あえ 厚揚げと里芋の肉もそがらめ</p> <p>ごはん 塩こうじスープ</p>	<p>14 ほうれんそうのサラダ ホキのハーブチーズ焼き</p> <p>カレーコーンライス さつまいものクリームシチュー</p>	<p>15 肉まん蒸しパン</p> <p>ごまかつチムル</p> <p>ゆで中華めん</p> <p>タンメンスープ</p>	<p>16 白いんげん豆とポチトのサラダ いかの立田揚げ</p> <p>ごまわかめごはん 根菜の呉汁</p>	<p>17 切干大根の ごま酢あえ レバーとポチトのねぎソース</p> <p>ごはん わんたんスープ</p>
	1群:2群	豆腐 鶏肉 豚肉 厚揚げ ハム 牛乳	ホキ ツナ ベーコン 鶏肉 牛乳 チーズ	豚肉 なたと ハム 牛乳	いか 豆腐 白いんげん豆 豆腐 豚肉 牛乳 わかめ
	3群:4群	人参 ほうれんそう じゃがいも	ほうれんそう 人参 プロccoli	人参 じゃがいも 小松菜	人参
	5群:6群	米 砂糖 さといも	油 ごま	めん 砂糖	油 ごま
	栄養価	777kcal/28.3g/2.5g	887kcal/35.4g/2.3g	814kcal/36.8g/2.6g	688kcal/30.8g/2.9g
こんだて	<b>キラッと新潟 米☆地場もん献立週間</b>				
	<p>出雲崎たっぷりポテトサラダ</p> <p>ぎせい豆腐</p> <p>さざえの炊き込みおこわ</p> <p>豚汁</p>	<p>れんこん ツナサラダ</p> <p>スロッピージョー</p> <p>コンソメスープ</p> <p>背割れコッペパン</p>	<p>てつくりりんごゼリー</p> <p>五目ひじき 銀鮭の塩焼き</p> <p>ごはん のつべい汁</p>	<p>みかん</p> <p>のり酢あえ 車麩のみそグラタン</p> <p>ごはん たら汁</p>	
	1群:2群	さざえ 油揚げ 鶏肉 鶏卵 豆腐 ハム 牛乳 チーズ ヨーグルト	大豆 豚肉 照り焼き ツナ ベーコン 牛乳	鶏肉 大豆 さつまいも ほうたけ かまぼこ 牛乳 ひじき	鶏肉 車麩 ツナ たら あさり 牛乳 チーズ のり
	3群:4群	人参	人参	人参	小松菜 人参
	5群:6群	米 さつまいも じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 油	米 砂糖 さといも	油
栄養価	845kcal/37.4g/2.5g	746kcal/34.8g/2.7g	801kcal/34.6g/2.1g	758kcal/32.2g/2.4g	
こんだて	<p>梅じゃこサラダ</p> <p>ししゃも 磯辺天ぷら2尾</p> <p>ごはん 油麩のたまごとし煮</p>	<p>和風サラダ</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>りんご 大根サラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ミニト</p>	<p>うまキャベツ ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん わかめスープ</p>	<p>ふくさい 副菜</p> <p>しゅさい 主菜</p> <p>しゅしよく 主食</p> <p>しるもの汁物</p>
	1群:2群	かまぼこ 豚肉 鶏卵	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ 卵	さば 竹輪 豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ
	3群:4群	人参 じゃがいも	キャベツ 大根 玉ねぎ キャベツ	人参 ほうれんそう	キャベツ ほうれんそう えのきたけ ねぎ
	5群:6群	米 砂糖 油麩	油	米 砂糖	油
	栄養価	854kcal/38.4g/2.8g	795kcal/30.7g/2.4g	816kcal/34.8g/2.1g	801kcal/30.9g/2.6g

★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5年11月  
出雲崎中学校

<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、各地で地域に根差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	汁物（みそ汁）	三菜
エネルギー源である炭水化物を補修します。和食の場合はお米が基本です。	だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などを実とした料理。	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\***

<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>①問題 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>②問題 「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>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**キラッと新潟 米☆地場もん献立週間**

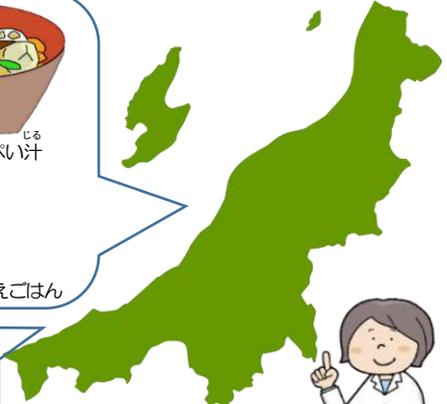


11月20日から24日の「和食の日」のある週を「キラッと新潟 米☆地場もん献立週間」としました。出雲崎の郷土料理や特産物を取り入れたり、新潟県内のおいしい食材等を使った献立を取り入れました。新潟県のよさ、出雲崎のよさを給食を通じて感じてください。



お米、たまねぎ、さつまいも、だいこん、ねぎ、じゃがいも、はくさい、れんこん

くるまぶ車麩、のっぺい汁、たら汁、ささえごはん



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！

