

2024年



11月 献立予定表



令和6年11月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	<p>11月18日(月)~22日(金)は、 キラッと新潟米☆地場もん献立</p> <p>けんないっせい こめおよ じばさんぐつ しょう こんだて 県内一斉に米及び地場産物を使用した献立を おと と い にいがたけん いずもどき 多く取り入れています。新潟県、出雲崎のおいしい しよきざい あじ 食材を味わいましょう。</p>				<p>1 日 1・2年なし</p> <p>752 kcal 2.9 g</p>
エネルギー					
食塩相当量					
献立と配膳の図	<p>今月の出雲崎産</p>				
あかの食品					牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 豚肉 高野豆腐 昆布 鶏卵
きいろの食品					ごはん 砂糖 ごま 油
みどりの食品					人参 ごぼう 玉ねぎ れんこん コーン 油揚げ さやうり しろえきのきだけ
4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	いい歯の日献立
エネルギー	806 kcal	840 kcal	796 kcal	700 kcal	
食塩相当量	2.5 g	2.4 g	2.5 g	2.3 g	
献立と配膳の図	<p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>				<p>ショアマスカット</p>
あかの食品	牛乳 鶏肉 たまご焼き ペーコン 生クリーム	牛乳 ます 大豆 ひじき さつまあげ 厚揚げ	牛乳 豚レバー 鶏肉 のり 豆腐 鶏卵	ショア 豚肉 ハム あさり 豆腐 油揚げ わかめ	
きいろの食品	ごはん パター じゃがいも	ごはん マヨネーズ 油 砂糖	ごはん でんぷん じゃがいも 油 砂糖 アーモンド ゼリー	ごはん 油 ごま でんぷん アーモンド 砂糖 じゃがいも	
みどりの食品	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム 白菜 ほうれんそう 梨	玉ねぎ コーン 人参 さやいんげん れんこん ごぼう 白菜 小松菜	ほうれんそう キャベツ 小松菜 ねぎ えきのきだけ	玉ねぎ ごぼう しろ 人参 キャベツ きゅうり 大根	
11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	
エネルギー	789 kcal	813 kcal	787 kcal	830 kcal	839 kcal
食塩相当量	2.4 g	2.6 g	2.3 g	2.6 g	2.7 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 ツナ たら 白いんげん豆 豚肉 チーズ	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ とうろにたまご	牛乳 いわし 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 海藻ミックス ツナ ヨーグルト 生クリーム	牛乳 いか 鯖肉 ひじき 油麩 かまぼこ 豚肉 鶏卵
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 パター じゃがいも マヨネーズ	ごはん 春巻きの皮 油 砂糖 ごま	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま さつまいも	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油 砂糖	ごはん マヨネーズ ごま 油 砂糖
みどりの食品	コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム しめじ ほうれんそう	人参 だけのこ しろ もやし きゅうり 大根 チンゲンサイ きくらげ	小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん パン りんご	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ しろ
18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	
エネルギー	803 kcal	772 kcal	741 kcal	762 kcal	880 kcal
食塩相当量	2.5 g	3 g	2.3 g	3 g	2.5 g
献立と配膳の図	<p>キラッと新潟米☆地場もん献立週間</p>				
あかの食品	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご焼き 豆腐				
きいろの食品	ごはん さといも 油 砂糖 ごま じゃがいも				
みどりの食品	玉ねぎ しろ 人参 ほうれんそう もやし えきのきだけ しいだけ 小松菜				
25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	
エネルギー	810 kcal	706 kcal	798 kcal	746 kcal	809 kcal
食塩相当量	2.5 g	2.2 g	2.5 g	1.9 g	2.3 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 油揚げ 豚肉 鶏卵 ちくわのり	牛乳 豚肉 油揚げ ハム もずく	牛乳 油揚げ 豚肉 ちくわ ツナ 鶏卵 のり わかめ	牛乳 いなだ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐	牛乳 いなだ ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐
きいろの食品	ごはん 油 砂糖	ごはん 砂糖 ごま 油 じゃがいも	米粉めん 油 砂糖	ごはん あぶら 砂糖 ごま 里芋	ごはん あぶら 砂糖 ごま 里芋
みどりの食品	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 マッシュルーム りんご	しろ キャベツ もやし 小松菜 人参 えきのきだけ 小松菜	人参 小松菜 しめじ まいだけ えきのきだけ のぎ キャベツ もやし コーン	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ ほうれんそう	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ 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。

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

【和食クイズ答え】①問題→B、②問題→D

みんなで挑戦！ ～和食クイズ～

<p>問題①</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。 B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。 C 箸を持ってから、ごはん茶わんを持つ。 D 魚をひっくり返して食べる。</p>	
<p>問題②</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。 B 塩分が多く含まれ健康によくはない。 C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。 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たり、新潟県内のおいしい食材等を使ったりし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。



<p>いずもぎきょう 出雲崎小 5年生のお米 「ながれ星」</p>	<p>さつまいも</p>	<p>だいこん</p>
<p>ねぎ</p>	<p>さといも</p>	<p>はくさい</p>
<p>たら汁</p>	<p>くらまふ 車麩</p>	<p>のっぺい汁</p>
<p>れんこん</p>	<p>さざえごはん</p>	



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！

