

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 いずもぞき 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					700 kcal			
食塩相当量					2.3 g			
献立と配膳の図	<p>4日</p> <p>ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>				<p>5日</p> <p>806 kcal 2.5 g</p>	<p>6日</p> <p>840 kcal 2.4 g</p>	<p>7日</p> <p>796 kcal 2.5 g</p>	<p>8日 いい歯の日献立</p> <p>700 kcal 2.3 g</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			
さいの食品					ごはん パター ジャがいも			
みどりの食品					玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム			
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	<p>11日</p> <p>白いんげん豆と 薯のハーブポテトのサラダ</p>	<p>12日</p> <p>中華もやしあえ 手作り春巻き</p>	<p>13日</p> <p>ごまあえ いわしの蒲焼き</p>	<p>14日</p> <p>フルーツヨーグルト 海藻サラダ</p>	<p>15日</p> <p>ぎりざい いかみそマヨ焼き</p>			
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 かつらたまご	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			
さいの食品	ごはん 発芽玄米 パター ジャがいも マヨネーズ	ごはん 春巻きの皮 油 砂糖 こま	ごはん でんぷん 油 砂糖 こま さつまいも	ごはん 発芽玄米 ジャがいも 油 砂糖	ごはん マヨネーズ こま 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 いら 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			
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>							
献立と配膳の図	<p>18日</p> <p>五色あえ 厚揚げと里芋の肉みそがらの</p>	<p>19日</p> <p>ほうれんそうのサラダ タンドリーチキン</p>	<p>20日</p> <p>大根おろしがあえ さばのぶり焼き</p>	<p>21日</p> <p>ダブルポテトサラダ 厚焼きたまご</p>	<p>22日</p> <p>梅じゅこサラダ 出中さつまいも 秋野菜の揚げ煮</p>			
あかの食品	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム たまご焼き 豆腐	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳 さば かつおぶし ほたて かまぼこ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 さざえ たまご焼き ハム たら 油揚げ	牛乳 豚肉 鶏肉 鯖 大豆 ちりめんじゃこ 鮭 ひじき			
さいの食品	ごはん さといも 油 砂糖 こま ジャがいも	パン 油 マカロニ 里芋 パター	ごはん 砂糖 こま 里芋	ごはん もち米 さつまいも ジャがいも マヨネーズ	ごはん さつまいも 油 砂糖 こま 里芋			
みどりの食品	玉ねぎ いら 人参 ほうれんそう もやし えのきたけ しだいけ 小松菜	ほうれんそう キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ れんこん フロッコロー	大根 小松菜 人参 れんこん だけのこ いしいけ 絹さや	人参 きゅうり コーン 大根 白菜 こぼつ ねぎ ほうれんそう みかん	かぼちゃ れんこん 小松菜 キャベツ 人参 白菜 大根 ごぼう ほうれんそう ねぎ			
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	<p>25日</p> <p>りんご しまつなサラダ まめなドライカレー</p>	<p>26日</p> <p>油揚げの ごま酢あえ 豚肉のスタミナ焼き</p>	<p>27日</p> <p>和風サラダ ちくわのいそべ揚げ</p>	<p>28日</p> <p>じゃこまあえ いなだ照り焼き</p>	<p>29日</p> <p>新わかめのきんぴら 手作りおからブロック</p>			
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			
さいの食品	ごはん 油 砂糖	ごはん 砂糖 こま 油 ジャがいも	米粉めん 油 砂糖	ごはん あぶら 砂糖 こま 里芋	ごはん あぶら 砂糖 こま 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	いら キャベツ もやし 小松菜 人参 えのきたけ 小松菜	人参 小松菜 しめじ まいだい えのきたけ だけのこ ねぎ 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。



毎月19日は
「食育の日」

令和6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。

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~

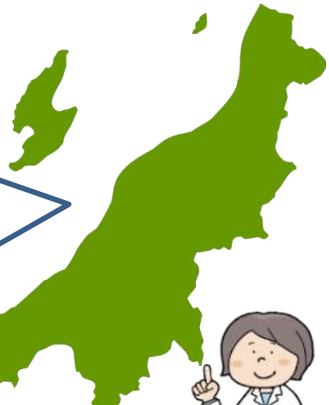
<p>問題①</p>	<p>食事のとき、正しいことは？</p>
<p>A 手をお皿のように食べ物の下に添える。 B おかずと汁、ごはんを交互に食べる。 C 箸を持ってから、ごはん茶わんを持つ。 D 魚をひっくり返して食べる。</p>	
<p>問題②</p>	<p>「だし」について正しいものはどれ？</p>
<p>A カロリーが高いので摂り過ぎると太る。 B 塩分が多く含まれ健康によくはない。 C だしをとる昆布は、東シナ海でも採れる。 D 塩や油が少なくてもおいしく感じるので健康によい。</p>	

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>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>れんこん</p>	<p>たら汁</p>	<p>のっぺい汁</p>
<p>くらまふ 車麩</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！

