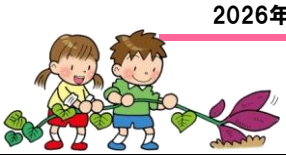
2026年

11月　きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel （52）0943
Fax （52）2150



日ごとに秋が深まり、朝晩はひんやりとした冷気が感じられる季節となりました。寒さに負けない体をつくるために、温かい給食をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	2 振替休業日	3 文化の日	4 ごはん　牛乳 さんまのかば焼き おかかあえ はくさいの呉汁	5 牛乳 和風スパゲティ しょうゆフレンチ わかめスープ 小学校なし	6 ごはん　牛乳 しらすふりかけ れんこんのごまネーズ 高野豆腐のたまごとじに いい歯の日こんだて
エネルギー			小 659 kcal　中 802 kcal	小 － kcal　中 743 kcal	小 649 kcal　中 806 kcal
たんぱく質			小 25.3 g　中 29.2 g	小 － g　中 31 g	小 29 g　中 35.8 g
塩分			小 2.8 g　中 3.7 g	小 － g　中 3.8 g	小 2.4 g　中 3 g
あか			さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ わかめ だいず みそ ぎゅうにゅう	ベーコン ウインナー ハム わかめ なると ぎゅうにゅう	しらす かつおぶし のり ツナ かまぼこ こうやどうふ とりにく たまご ぎゅうにゅう
き			こめ あぶら さとう ごま	スパゲティ バター あぶら	こめ さとう ごま ごまあぶら マヨネーズ あぶら じゃがいも
みどり			たくあん だいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれんそう もやし にら	れんこん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ いんげん
こんだて	9 牛乳 シャキシャキそぼろどん （ごはん・シャキシャキそぼろどんのぐ） さつまいものごまあえ あさりいりみそしる	10 牛乳 カレーなんばんうどん （うどん・カレーなんばんじる） じゃがチーズ みかん	11 牛乳 ごはん とりにくとあきやさいのあまずあえ きざみづけ こまつなのみそしる	12 牛乳 ごまパン ミートペンネ フレンチサラダ ポトフ	13 牛乳 ごはん さばのしょうが煮 ゆかりあえ さわにわん
エネルギー	小 691 kcal　中 840 kcal	小 710 kcal　中 832 kcal	小 616 kcal　中 797 kcal	小 706 kcal　中 846 kcal	小 565 kcal　中 724 kcal
たんぱく質	小 32.4 g　中 36.3 g	小 25.9 g　中 28.8 g	小 28.8 g　中 36 g	小 30.4 g　中 34 g	小 27.3 g　中 33.9 g
塩分	小 2.9 g　中 3.7 g	小 2.4 g　中 2.8 g	小 2.7 g　中 3.4 g	小 2.4 g　中 2.7 g	小 2.8 g　中 3.6 g
あか	ぶたにく とりにく ツナ たまご ちくわ みそ とうふ あぶらあげ あさり だいず ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ だいず みそ ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	さば ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう
き	こめ さとう あぶら ごま さつまいも	うどん じゃがいも バター	こめ さといも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごまパン ペンネ あぶら じゃがいも	こめ さとう はるさめ
みどり	きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう えだまめ にんじん こまつな だいこん ねぎ	にんじん たまねぎ もやし にら えのき しいたけ たまねぎ コーン みかん	れんこん いんげん キャベツ たくあん にんじん こまつな ねぎ えのき	トマト たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり コーン	もやし きゅうり にんじん たけのこ えのき ごぼう きぬさや
こんだて	16 牛乳 キムタクどん （ごはん・キムタクどんのぐ） しおちゃんこふうスープ	17 牛乳 ごもくうまにめん （ちゅうかめん・ごもくうまにスープ） コーンしゅうまい（2コ） ナムル	18 牛乳 ごはん たらとポテトのレモンあえ ほうれんそうとコーンのおひたし みそかきたまじる	19 牛乳 こめこアップルチップパン ベベロンソテー クラムチャウダー ミルメーク（コーヒー）	20 毎月19日は食育の日 牛乳 ごはん とりにくのからあげあまざけソース ロングマカロニサラダ 県産きのことんじる ル・レクチェゼリー キラッと新潟米★地場もん献立
エネルギー	小 536 kcal　中 689 kcal	小 645 kcal　中 792 kcal	小 605 kcal　中 777 kcal	小 575 kcal　中 748 kcal	小 727 kcal　中 854 kcal
たんぱく質	小 26.8 g　中 33.3 g	小 28 g　中 33.8 g	小 28.3 g　中 35 g	小 23.1 g　中 29.2 g	小 30.7 g　中 33.3 g
塩分	小 2.8 g　中 3.6 g	小 2.5 g　中 2.8 g	小 2.5 g　中 3.2 g	小 2 g　中 2.7 g	小 2.8 g　中 3.6 g
あか	ぶたにく とりにく くるまふ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ ハム ぎゅうにゅう	たら だいず かつおぶし だいず とうふ たまご みそ ぎゅうにゅう	ウインナー あさり ベーコン チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ みそ チーズ ぎゅうにゅう
き	こめ あぶら ごまあぶら	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ じゃがいも あぶら さとう	こめこアップルチップパン オリーブオイル じゃがいも バター ミルメーク	こめ あぶら あまざけ マカロニ マヨネーズ さとう じゃがいも ゼリー
みどり	はくさい たくあん たまねぎ もやし にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ねぎ きぬさや もやし きゅうり コーン	ほうれんそう もやし コーン こまつな えのき にんじん ねぎ	ブロッコリー れんこん にんじん エリンギ コーン とうがらし たまねぎ しめじ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ しめじ えのき ごぼう だいこん
こんだて	23 勤労感謝の日	24 牛乳 ジャージャーめん （ソフトめん・ジャージャーめん肉みそあん） トッピングやさい ヨーグルト	25 牛乳 さつまいもカレーライス ふくじんづけあえ	26 牛乳 よこわりまるパン あじフライごまケチャソース だいこんサラダ コーンクリームスープ	27 牛乳 ごはん ぶたにくのとくせいソースいため キャベツとじゃこのサラダ もずくスープ
エネルギー	小 704 kcal　中 843 kcal	小 647 kcal　中 797 kcal	小 670 kcal　中 832 kcal	小 598 kcal　中 766 kcal
たんぱく質	小 34.6 g　中 39.5 g	小 21.1 g　中 24.9 g	小 31.3 g　中 36.9 g	小 26.7 g　中 33.2 g
塩分	小 2 g　中 2.7 g	小 3.3 g　中 3.7 g	小 2.8 g　中 3.4 g	小 2.9 g　中 3.7 g
あか	ぶたにく とりにく だいず みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	あじ みそ ツナ ぎゅうにゅう	ぶたにく ツナ とうふ なると みそ ちりめんじゃこ もずく ぎゅうにゅう
き	ソフトめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	こめ さつまいも あぶら ごま ごまあぶら	パン パンこ あぶら さとう ごま バター	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま
みどり	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ ちんげんさい もやし きゅうり	にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ	だいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーン	たまねぎ ピーマン きりぼしだいこん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき きぬさや
こんだて	30 牛乳 マーボーどん （ごはん・マーボーどんのぐ） 1ねんせいパワフルサラダ スイートポテト 小学校１年生が考えたサラダです。詳しくは裏面を見てください。				
エネルギー	小 654 kcal　中 832 kcal				
たんぱく質	小 25.8 g　中 31.9 g				
塩分	小 2.7 g　中 3.4 g				
あか	ぶたにく とうふ みそ ハム かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう				
き	こめ あぶら さとう ごまあぶら スイートポテト				
みどり	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ にら オクラ ほうれんそう パプリカ				

11月8日は「いい歯の日」です♪
健康な歯を目指そう



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。普段からよくかむことを意識しましょう。

今月の予定

11/2（月）
振替休業日

11/5（木）
小学校
全校遠足のためなし



都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

お家の人と一緒によみましょう。

今月の目標 **食育通信** 旬の食べ物を知ろう

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。



旬とは・・・



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりな時期、「旬」があります。旬とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものをたべることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。



だいこん



だいこんの部位ごとのおすすめ料理

だいこんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使いわけましょう。

1ねんせいパワフルサラダ
～「サラダでげんき」から生まれたサラダです～

１年生の国語で「サラダでげんき」を学んだ１年生が、サラダに入れるとよい野菜を考えてくれました。子どもたちが、彩りや食感、おいしさを考えながら「もやし」「オクラ」「パプリカ」「ほうれん草」を入れることに決まりました。サラダの名前も子ども達が考え、絵も描いてくれました。11月30日の給食で提供します。



もやし　オクラ　パプリカ　ほうれんそう

キラッと新潟米★地場もん献立

学校給食において児童生徒がさらに地域への愛着を深め、新潟県の食や農林水産業に関する理解を深めることを目的に「キラッと新潟米★地場もん献立」を実施します。11月20日の給食では、地元のお米を中心に、加茂の甘酒や椎茸を使用した料理を提供します。

