令和８年 １１月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
2 ごはん ツナそぼろご飯の具 れんこんサラダ あさり入りみそキムチスープ 牛乳 777 kcal 32.0 g 23.3 g 3.2 g 米 米油 砂糖 ごま油 牛乳 鶏肉 ﾂﾅ あさり なると 豆腐 みそ 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 枝豆 蓮根 きゅうり ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ 大根 もやし 白菜 大根 小松菜 ねぎ	3 文化の日 	4 ソフトめん ミートソース ブロッコリーとツナのサラダ ミニフィッシュ 牛乳 840 kcal 39.4 g 23.0 g 3.1 g ｿﾌﾄめん 米油 ﾊﾔｼﾙｳ 小麦粉 砂糖 牛乳 豚肉 大豆ﾐｰﾄ ﾁｰｽﾞ ﾂﾅ いわし ﾏｯｼｭﾙｰﾑ にんにく 生姜 ｾﾛﾘ 玉ねぎ もやし 人参 ﾄﾏﾄ ﾊﾟｾﾘ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり ｺｰﾝ	5 ごはん 鶏肉の塩から揚げ ひじきと大豆の炒め煮 豆腐としめじのみそ汁 牛乳 773 kcal 31.0 g 23.5 g 2.2 g 米 ごま油 片栗粉 米粉 砂糖 じゃが芋 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 大豆 ひじき 豆腐 みそ 椎茸 人参 小松菜 しめじ ねぎ	6 いい歯の日献立 黒糖パン トマトミートオムレツ 茎わかめのサラダ 秋野菜とマカロニのシチュー 牛乳 854 kcal 33.3 g 28.6 g 3.8 g ﾊﾟﾝ 黒糖 ごま 砂糖 米油 ﾏｶﾛﾆ さつま芋 ﾎﾜｲﾄﾙｳ 牛乳 卵 ﾂﾅ 茎わかめ 鶏肉 牛乳 ﾊﾞﾀｰ ﾄﾏﾄ きゅうり ｺｰﾝ しめじ 玉ねぎ 白菜 人参
9 ごはん 鶏野菜あんかけ丼の具 ポテトサラダ プルーンヨーグルト 牛乳 753 kcal 29.1 g 20.0 g 2.7 g 米 米油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 牛乳 鶏肉 生姜 きくらげ 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ たけのこ もやし 人参 きゅうり ほうれん草 ｺｰﾝ	10 ごはん ハンバーグおろしソース のり酢和え かきたまみそ汁 牛乳 758 kcal 32.9 g 22.8 g 3.1 g 米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 牛乳 豚肉 鶏肉 ﾂﾅ のり 豆腐 油揚げ わかめ 卵 みそ えのき茸 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ しめじ ねぎ	11 大麦めん カレー南蛮スープ 焼き栗コロッケ 塩昆布和え 牛乳 935 kcal 32.8 g 27.5 g 3.0 g 大麦めん 片栗粉 栗 米油 ごま 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 昆布 椎茸 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	12 ごはん ミニ納豆 いわしの梅煮 ブロッコリーのおひたし さつま揚げと大根のそぼろあん 牛乳 776 kcal 36.2 g 22.8 g 3.4 g 米 砂糖 米油 片栗粉 ごま油 牛乳 納豆 いわし かつお節 鶏肉 ちりめんじゃこ さつま揚げ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 生姜 大根 玉ねぎ 白菜 ちんげん菜 きくらげ	13 食パン メープルジャム 照り焼きチキン アーモンドサラダ ミネストローネ 牛乳 766 kcal 32.6 g 28.5 g 3.3 g 食ﾊﾟﾝ ﾒｰﾌﾟﾙｼﾞｬﾑ ｱｰﾓﾝﾄﾞ 砂糖 米油 じゃが芋 ﾏｶﾛﾆ 牛乳 鶏肉 ｳｨﾝﾅｰ 粉ﾁｰｽﾞ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ ｾﾛﾘ ﾄﾏﾄ
16 ごはん 米粉春巻き ささみとわかめのサラダ 豆腐の中華煮 牛乳 829 kcal 30.7 g 31.5 g 2.6 g 米 米油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 豆腐 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 ｺｰﾝ きゅうり にんにく 生姜 ﾒﾝﾏ きくらげ 白菜 ねぎ ちんげん菜	17 ごはん 銀さわらの西京焼き 小松菜のおかかマヨ和え のっぺい汁 牛乳 型抜きチーズ 713 kcal 32.6 g 23.2 g 2.5 g 米 米油 里芋 牛乳 銀さわら みそ かつお節 鶏肉 ﾁｰｽﾞ 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 椎茸 大根 たけのこ 絹さや	18 中華めん みそラーメンスープ しゅうまい(2こ) もやしのナムル 牛乳 784 kcal 37.5 g 20.2 g 3.2 g 中華めん 砂糖 ごま油 ごま しゅうまいの皮 牛乳 豚肉 みそ 人参 もやし きゅうり 大根 生姜 きくらげ 玉ねぎ ﾒﾝﾏ ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ にら ねぎ	19 キラッと新潟米☆地場もん献立 新米コシヒカリのごはん 鶏からの甘酒薬味ソース 加茂ロングマカロニサラダ 県産きのこ豚汁 牛乳 ルレクチェゼリー 857 kcal 32.2 g 31.0 g 2.7 g 米 米油 ごま油 ﾏｶﾛﾆ 砂糖 じゃが芋 牛乳 ﾁｰｽﾞ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 生姜 ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 人参 ｺｰﾝ 椎茸 しめじ なめこ ごぼう 大根 玉ねぎ	20 アップルチップパン たまごウィンナーロール 海藻サラダ ブラウンシチュー 牛乳 852 kcal 34.3 g 28.8 g 4.4 g ﾊﾟﾝ ごま 砂糖 米油 じゃが芋 ﾊﾔｼﾙｳ 小麦粉 牛乳 卵 ｳｨﾝﾅｰ ﾂﾅ 海藻ﾐｯｸｽ 豚肉 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 大豆 りんご きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ ｺｰﾝ 玉ねぎ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾄﾏﾄ
23 勤労感謝の日 	24 ごはん さばのみぞれ煮 カレーおから みそけんちん汁 牛乳 734 kcal 36.7 g 20.3 g 2.3 g 米 米油 砂糖 じゃが芋 牛乳 さつま揚げ おから 鶏肉 厚揚げ みそ 人参 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 大根 ねぎ	25 うどん しっぽくうどんスープ いか磯辺竜田揚げ ゆず白菜 牛乳 755 kcal 33.8 g 19.6 g 3.2 g うどん 里芋 油 牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ いか 昆布 大根 人参 えのき茸 なめこ ひら茸 しめじ ねぎ 白菜 きゅうり ゆず	26 ごはん 鶏肉のコチュジャン炒め 切干大根の磯マヨあえ わかめと厚揚げのみそ汁 牛乳 794 kcal 31.3 g 23.1 g 2.2 g 米 ごま油 砂糖 米油 じゃが芋 さつま芋 米粉 牛乳 鶏肉 ﾂﾅ かつお節 のり 絹厚揚げ わかめ みそ にんにく 生姜 れんこん ﾄﾏﾄ 枝豆 大根 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ ねぎ	27 背割りコッペパン チリコンカン チーズサラダ チキンマカロニスープ 牛乳 786 kcal 38.3 g 27.5 g 3.6 g ﾊﾟﾝ 米油 砂糖 じゃが芋 ﾏｶﾛﾆ 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 鶏肉 ﾁｰｽﾞ にんにく 生姜 玉ねぎ ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 しめじ ほうれん草
30 ごはん 秋野菜チキンカレー 福神漬け和え りんごゼリー 牛乳 834 kcal 25.8 g 22.6 g 2.8 g 米 さつま芋 ﾊﾔｼﾙｳ ごま りんごｾﾞﾘｰ 牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 にんにく 生姜 しめじ 玉ねぎ 人参 れんこん りんご ﾄﾏﾄ ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり 大根 なす すいか	**11月19日「キラッと新潟米☆地場もん献立」とは…** 11月は「米飯給食、地場産給食推進月間」です。 子どもたちに… ・地域のお米や食べ物のおいしさを知ってもらう。 ・地域への愛着を高めてもらう。 ・地域の食や農林水産業への理解を深めてもらう。 を目的に、全県で「キラッと新潟米☆地場もん献立」が提供されます。 献立の条件は… ①地域の白ごはんを美味しく食べられること。 ②主食・主菜・副菜・汁物がそろっていること。 ③新潟県産(地域)の地場産物をみそ汁に使うこと。 であり、加茂産・県内産の美味しいものを集めた献立になっています♪			主食 主菜 副菜 汁物等(副菜) 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 黄色の食品 熱や力のもとになるもの 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたら歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、全身に良い効果があります。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！



食べ過ぎを防いで肥満を予防する。	消化を助け、栄養の吸収が良くなる。	味がよく分かり、味覚が発達する。	脳が活性化し、集中力が高まる。
			

他にも…
・あごを発達させ歯並びを良くする。
・表情や言葉の発音が良くなる。
・全身のバランスや瞬発力が良くなる。

などの効果があります。かむって大事ですね！

給食は和食が多い!?～「まごポイント」を数えてみよう～

11月24日は、「いい日本食」と読める語呂合わせから、「和食の日」です。今、世界からも健康食として注目されている「和食」。和食に多く使われる「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は、日本の伝統食材の頭文字をとったものです。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を積極的に食事にとりいれていくことで、食物繊維やミネラルなど、不足しがちな栄養素をとることができ、栄養バランスの整いやすい食事になります。給食でも、子どもたちに食べ慣れてもらい、親しみをもってもらうため、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の食品を多く取り入れるように心がけています。

「まごポイント」とは？

下の7つの食品群の頭文字をつなげた「まごわやさしい」を覚えましょう。そして、食事の中に7つの食材がいくつあるかを数えます。ポイントが高くなるほど、ヘルシーで栄養バランスが整いやすい食事になります。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い	合計
□	□	□	□	□	□	□	
 豆類	 ごまなどの種実類	 わかめなどの海藻類	 野菜類	 魚や貝などの魚介類	 しいたけなどのきのこ類	 いも類	/7 ポイント

11月から給食のお米が新米に切り替わります！

給食のお米は、七谷産のコシヒカリを100%使用しています。加茂市の良質米購入事業により、地場産の良い品質のお米を、給食用一般米の価格で給食に提供することができています。ごはんに多く含まれている炭水化物は、体や脳を動かすエネルギー源で、体の成長や筋肉を発達させるためには欠かすことができません。主食としてのごはんには、次のような良さがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

11月19日(木)キラッと新潟米☆地場もん献立～加茂市ver.を紹介！

【デザート】新潟県産ルレクチェゼリー
ルレクチェは加茂市の特産品のひとつです。春の花摘みから花粉付け、冬の追熟貯蔵まで農家の方がたくさんの手間をかけて生産されている、幻の西洋梨です。

【副菜】発祥の地 加茂ロングマカロニサラダ
加茂市はマカロニの国内製造発祥の地で、昭和初期には加茂市の主要な産業でした。今でも加茂市にはマカロニを使ったご当地グルメが多くあります。

【主菜】鶏からの甘酒薬味ソース
人気の鶏からあげに、天神屋会館さんの「麹甘酒」でやさしい甘みを加えた手作りソースをかけていただきます。



【牛乳】
毎日給食につく牛乳も、県内で生産されたものです。新潟の乳牛は、豊かな大地で育った牧草や飼料用稲を食べ、県内酪農家の人たちから愛情をこめて育てられています。

【主食】七谷産新米コシヒカリのごはん
加茂市の七谷地区は、昼夜の寒暖差が大きく、粟ヶ岳の栄養豊富な雪解け水、風通しの良い棚田と、美味しいお米の育つ環境がそろっています。今年も猛暑を乗り越え、美味しいお米ができました。生産者の皆様に感謝していただきましょう。

【汁物】県産きのこ豚汁
新潟県はきのこ王国。県内では様々な種類のきのこが生産され、加茂市でもこの時期、生しいたけの生産が盛んになります。ミネラル・ビタミンD・食物繊維が豊富で健康に良いだけでなく、うま味たっぷりで、汁物を美味しく変身させてくれます♪

※イラストはイメージ図です。