



月	火	水	木	金	
<p>こんだて</p> <p>11月22日は、「きらっと新潟米☆地場もん献立」です!</p> <p>新潟県では農林水産業に関する理解を深めることを目的に、「新潟県教育月間」である11月を「米飯給食、地場産給食推進月間」とし、「きらっと新潟米☆地場もん献立」を実施することになりました。</p> <p>加茂市は、加茂産のお米やしいたけ、ル・レクチェを中心に新潟県の食材をたっぷり使った献立を提供します。夏休みに加茂市内の栄養士が考えた献立です。加茂産の食材、新潟県産の食材を存分に味わいましょう。</p>	<p>4</p> <p>振替休日</p> <p>お祝い 小麦めん カレー南蛮汁 じゃがチーズ</p> <p>今日予定 11/1(金) 小学校 1年生保護者給食試食会</p>	<p>5</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん カレー南蛮汁 じゃがチーズ</p>	<p>6</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) わかめのみそ汁</p>	<p>7</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん 横割れ丸パン 手作りハムカツ そえ野菜 ポトフ</p>	<p>8</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ごはん いかの照り煮 ほうれん草とコーンのおひたし 高野豆腐の卵とじ煮</p> <p>いい歯の日献立</p>
<p>こんだて</p> <p>11</p> <p>ごはん さけ 鮭フライ・ごまケチャソース ゆかりあえ みそかきたま汁</p>	<p>12</p> <p>牛乳 うどん すきやき汁 さつまいもと大豆の揚げ煮</p>	<p>13</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん マーボー丼 (ごはん・マーボー丼の具) 春雨サラダ</p>	<p>14</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん 黒糖パン ベベロンソテー クラムチャウダー</p>	<p>15</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん チキンカレー (ごはん・チキンカレー) 福神漬け和え</p>	
<p>こんだて</p> <p>18</p> <p>ごはん さばのみそ煮 じゃがいものきんぴら 鶏ごぼろ汁</p>	<p>19</p> <p>お祝い 中華めん しょうゆラーメン コーンあえ 手作り肉まん蒸しパン</p> <p>食育の日</p>	<p>20</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ごはん タレ付き納豆 のり酢あえ おでん</p>	<p>21</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん 米粉コッパン いちごジャム ハンバーグ・オニオンソース ダブルポテトサラダ 大根のコンソメスープ</p>	<p>22</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ごはん 蒸し鶏のル・レクチェソースかけ れんこんのごまネーズサラダ 県産きのこの豚汁</p> <p>きらっと新潟米☆地場もん献立</p>	
<p>こんだて</p> <p>25</p> <p>ごはん ますのホイル蒸し 切干大根煮 さつまい</p>	<p>26</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ごまパン 海藻サラダ ポークビーンズ</p>	<p>27</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ごはん 厚揚げのみそ炒め たまごスープ</p>	<p>28</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん 食パン チョコクリーム オムレツ・ケチャップソース ひじきと豆のサラダ さつまいものシチュー</p>	<p>29</p> <p>牛乳 お祝い 小麦めん ピピンパ (ごはん・肉炒め・ナムル) もずくスープ</p>	

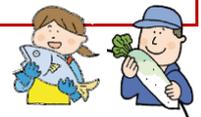
都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

旬の野菜を食べましよう！

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よう。

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よう。



だいこん

真ん中はやわらかく形もそろっているため、おでんや煮物など、いろいろな料理に。

根の先の方は、辛みが強いので、漬物やみそ汁に。

葉に近い方は甘みが強いため、サラダなどの生食に。

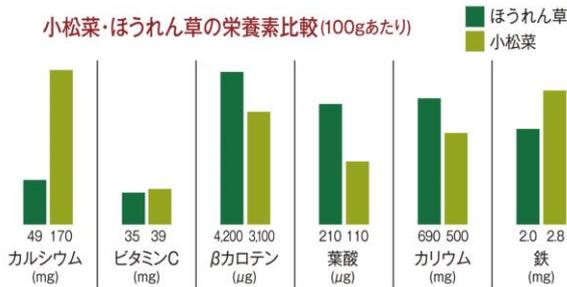
葉は汁の実や炒め物に。



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よう。

いい勝負！こまつなvsほうれんそう



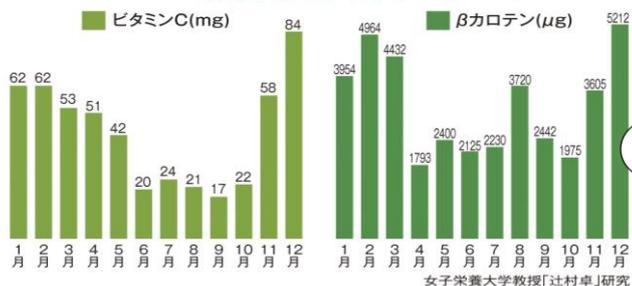
こまつな

成長期の子供たちに大切なカルシウムが多いのはこまつなです。こまつなは、ほうれん草の約3.5倍のカルシウムが含まれています。そのほか、βカロテンやビタミンC、鉄も含まれています。



ほうれんそう

パワーが2～3倍増、冬のほうれんそう



1年中出回っているほうれん草ですが、ビタミンCやβカロテンなどが、旬である冬に収穫したものの方が、夏に収穫したもの比べて栄養価が高いです。