

令和7年 11月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
11月8日は「いい歯の日」 	11月18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
3 文化の日 	4 ごはん あじフライ 洋風おから 麩の卵とじ煮 牛乳 854 kcal 35.5 g 27.6 g 2.7 g 米 油 バター 砂糖 麩じゃが芋 パン粉 牛乳 あじ バター おから 鶏肉 卵 人参 玉ねぎ 枝豆 椎茸 たけのこ さやいんげん	5 中華めん マーボースープ じゃことわかめのサラダ 牛乳 776 kcal 38.0 g 21.9 g 2.8 g 中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま 牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ しらす わかめ 椎茸 にんにく 生姜 たけのこ 人参 もやし にら ねぎ きゅうり キャベツ コーン	6 ごはん かつおとポテトの揚げ煮 ごまあえ 豆腐のすまし汁 牛乳 750 kcal 29.8 g 22.8 g 2.8 g 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 牛乳 鰹 鶏肉 豆腐 わかめ トマト ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき茸 椎茸 ねぎ	7 いい歯の日献立 食パン チリコンカン 茎わかめのサラダ クラムチャウダー 牛乳 818 kcal 34.6 g 29.0 g 4.1 g パン 油 砂糖 じゃが芋 和食粉 バター 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆 茎わかめ バター あさり にんにく 生姜 玉ねぎ トマト コーン キャベツ 人参 パセリ
10 ごはん ポークカレー 福神漬け和え 牛乳 728 kcal 26.6 g 20.4 g 2.9 g 米 じゃが芋 油 カレー粉 バジル ごま 牛乳 豚肉 脱脂粉乳	11 ごはん 鮭チーズフライ キャベツのみそ炒め きのこ沢煮碗 牛乳 765 kcal 31.7 g 24.7 g 2.8 g 米 油 パン粉 砂糖 春雨 牛乳 鮭 チーズ 味噌 豚肉	12 大麦めん 鶏五目汁 もちいなり アーモンドおひたし 牛乳 781 kcal 32.1 g 17.8 g 3.1 g 大麦めん アーモンド 砂糖 牛乳 もち 砂糖 鶏肉 なた豆	13 ごはん 赤魚の南瓜みそ焼き ごぼうサラダ じゃが芋のそぼろ煮 牛乳 781 kcal 33.9 g 24.8 g 2.2 g 米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 牛乳 赤魚 みそ 豆腐 鶏肉 厚揚げ ごぼう きゅうり コーン 人参 生姜 玉ねぎ 椎茸 枝豆	14 黒糖パン 照り焼きチキン チーズサラダ もずくと卵のスープ 牛乳 728 kcal 34.2 g 26.6 g 3.7 g パン 黒砂糖 砂糖 油 牛乳 鶏肉 ガーリック バター
17 ごはん ぎょうざ(2こ) もやしのナムル 豆腐の中華煮 牛乳 763 kcal 28.6 g 25.8 g 2.5 g 米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 牛乳 豚肉 豆腐 人参 もやし きゅうり 大根 にんにく しょうが きくらげ ママ 白菜 ねぎ ちんげん菜	18 キラッと新潟米☆地場もん献立 七谷産コシヒカリごはん 県産しいらフライ甘酒ソース 発祥の地 マカロニサラダ 県産きのこ豚汁 牛乳 823 kcal 32.6 g 26.0 g 2.4 g 米 油 ごま マカニ じゃが芋 甘酒 牛乳 しいら みそ かつお節 豚肉 豆腐 トマト 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 椎茸 舞茸 しめじ えのき茸 コーン リンゴ なめこ ごぼう 大根 ねぎ	19 ソフトめん ミートソース ひじきのマリネ ミルクデザート 牛乳 859 kcal 37.1 g 26.1 g 2.9 g ソフトめん 油 バジル 小麦粉 砂糖 牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ 豆腐 ひじき マカロニ にんにく しょうが 玉ねぎ トマト もやし 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	20 ごはん さばのみぞれ煮 なめたけあえ みそけんちん汁 牛乳 723 kcal 34.0 g 22.5 g 2.4 g 米 じゃが芋 砂糖 牛乳 さば かまぼこ 鶏肉 豆腐 みそ キャベツ 小松菜 人参 えのき茸 ごぼう 大根 ねぎ	21 アップルチップパン トマトミートオムレツ ブロッコリーツナサラダ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳 815 kcal 32.4 g 28.0 g 4.0 g パン 油 砂糖 マカニ じゃが芋 和食粉 バター 牛乳 卵 鶏肉 牛乳 りんご アーモンド 大根 きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ 白菜 人参
24 勤労感謝の日の 振替休日 	25 ごはん 豚肉のしょうが炒め れんこんサラダ わかめと卵のみそ汁 牛乳 スイートポテト 829 kcal 34.4 g 27.6 g 2.6 g 米 油 砂糖 じゃが芋 さつま芋 米粉 牛乳 豚肉 卵 豆腐 卵 わかめ みそ しょうが 玉ねぎ ほうれん草 れんこん 人参 ねぎ	26 うどん しつぽくうどんスープ いか磯辺フライ 白菜のゆずあえ 牛乳 755 kcal 33.8 g 19.6 g 3.2 g うどん 里芋 油 パン粉 牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ いか 青のり 昆布 大根 人参 舞茸 しめじ えのき茸 リンゴ なめこ ねぎ 白菜 きゅうり ゆず	27 ごはん にしんの照り煮 野菜炒め 肉じゃが 牛乳 741 kcal 33.2 g 20.5 g 2.6 g 米 油 砂糖 じゃが芋 牛乳 にしん 豚肉 キャベツ アーモンド 人参 コーン 椎茸 玉ねぎ さやいんげん しらす	28 米粉ココア揚げパン ささみとわかめのサラダ ポトフ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 810 kcal 34.0 g 29.4 g 3.9 g 米粉 パン 油 砂糖 ごま じゃが芋 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ 大根 しめじ アーモンド

※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。 かむ かむ	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
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
 まめい 豆類	 ごまなどの 種実類	 わかめなどの 海藻類	 やさいい 野菜類	 さかな かい 魚や貝などの 魚介類	 しいたけなど 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18日(火)キラッと新潟米☆地場もん献立～加茂市ver.を紹介！

【副菜】発祥の地 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】県産しらふライ 甘酒ソース

夏～秋にかけて佐渡沖でとれる「しらふ」のフライに、天神屋会館さんの「麴甘酒」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。

【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。

【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。