

11月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2023年 11月

今月のめあて ちばさんぶつ しろう
地場産物を知ろう

★11月のおぢやっ子わくわくメニューは
おぢやさん 小千谷産の美味しい食材が満載です！★★



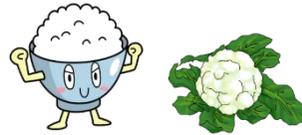
★11月のおぢやっ子わくわくメニューを紹介★

2日(木) 「錦鯉発祥の地 おぢや 自にも美しい錦鯉給食」



★泳ぐ宝石といわれる小千谷の錦鯉をイメージした錦鯉給食です。
これが地元食材！⇒新潟県産米粉100%使用した米粉めん

24日(金) 「きらっと新潟米★地場もん給食」



★小千谷の美味しい食材をたっぷり詰め込んだ地場もん給食です。
これが地元食材！⇒小千谷産コシヒカリ・カリフラワー・ねぎ・キャベツ・はくさい
地元小千谷の企業が生産・・・柿の種



30日(木) 「小千谷で育てた牛肉を使用した牛丼給食」

★今回給食に使用する牛肉は、市内の片貝鴻巣地区の農場で育てた「越後牛」というブランド牛です。この牛肉を小千谷市内の子どもたちにぜひ食べてほしいとお話があり、「小千谷牛丼」として学校給食に登場します。

11月の給食で使用する小千谷産の農産物

- お米
- 白菜
- 水菜
- 大根
- カリフラワー
- ねぎ
- キャベツ

お米をはじめ、季節ごとに地場産の野菜を生産し納品して下さる農家の方に感謝の気持ちをもっていたきましょう。



11月の献立に千田中1年生

作成献立が2つ登場します！

家庭科で学習したことを生かし、秋をテーマに栄養バランスを考え、旬の食材を取り入れ、ネーミングも楽しいメニューです。

月	火	水	木	金				
11月1日と10日は千田中1年生作成メニュー！！	1 千田中1年生 A組作成メニュー のり酢和え / 秋の訪れ 豚の生姜焼き ごはん / たいすみんな大好きさつま汁 632kcal/27.4g/1.9g / 755kcal/32.5g/2.3g / 780kcal/33.1g/2.3g	2 わくわくメニュー 錦鯉給食 およほうせき 泳ぐ宝石ポンチ 三色そぼろ丼 / 小千谷の米粉めん汁 (ごはん) 738kcal/25.9g/1.3g / 883kcal/30.3g/1.6g / 908kcal/30.6g/1.6g	3 ぶんかひ 文化の日 ねーミング 秋王(アキング)	6 豆入りきんぴら / 照り焼きチキン ごはん / 生揚げと小松菜のスープ 679kcal/29.4g/2.0g / 805kcal/34.5g/2.5g / 830kcal/35.1g/2.5g	7 ヨーグルト 海藻こんにやくサラダ ポークカレー(麦ごはん) 713kcal/24.5g/2.7g / 884kcal/28.2g/3.4g / 909kcal/28.8g/3.4g	8 ポテトサラダ / ホックのピリ辛焼き ごはん / どさんこスープ 640kcal/26.2g/2.2g / 765kcal/30.9g/2.6g / 790kcal/31.5g/2.6g	9 たくあんサラダ 紙袋 / ミネストローネ 664kcal/28.2g/3.5g / 823kcal/34.6g/4.3g / 823kcal/34.6g/4.3g	10 千田中1年生 B組作成メニュー ごま和え / 秋野菜のピリ辛揚げ ごはん / なめこのみそ汁 669kcal/23.7g/1.7g / 800kcal/28.2g/2.1g / 825kcal/28.8g/2.1g
13 みかん	14 しょうゆフレンチ / いわしのかば焼き ごはん / みそ汁 621kcal/22.9g/2.2g / 739kcal/26.6g/2.6g / 764kcal/27.2g/2.6g	15 きんぴら / とうふ豆腐 / まつかぜ松風焼き ごはん / 塩鶏汁 676kcal/27.8g/3.0g / 811kcal/33.0g/3.6g / 836kcal/33.6g/3.6g	16 黒糖豆乳 / 浅漬け / 蒸しパン / 浅漬け ゆでちゅうか / 豆乳ごまみそスープ 703kcal/26.7g/3.2g / 840kcal/31.3g/3.8g / 840kcal/31.3g/3.8g	17 たくあん和え / かぼちゃのチーズ焼き ごはん / 春雨スープ 629kcal/21.8g/2.9g / 755kcal/25.5g/3.6g / 780kcal/26.1g/3.6g				
20 パンパンジー / たまご卵焼き / サラダ / 卵焼き ごはん / みそおでん 673kcal/27.9g/1.9g / 803kcal/32.8g/2.4g / 828kcal/33.4g/2.4g	21 ごま酢和え / さばのカレー焼き わかめ / とんじる豚汁 673kcal/31.2g/2.9g / 800kcal/36.4g/3.6g / 825kcal/37.0g/3.6g	22 なつあお納豆和え / くるまふ車巻 / あに揚げ煮(2個) ごはん / 生揚げのそぼろ煮 655kcal/22.7g/1.8g / 798kcal/26.7g/2.1g / 823kcal/27.3g/2.1g	23 きんろうかんしゃ / ひ / 勤労感謝の日 ごはん / 小千谷がたっぷりみそ汁	24 わくわくメニュー カリフラワーのカレーマヨサラダ / れんこんハンバーグ / かき / 柿の種入り ごはん / 小千谷がたっぷりみそ汁 683kcal/24.6g/2.2g / 819kcal/28.9g/2.5g / 834kcal/29.5g/2.5g				
27 大豆もやしナムル / 春巻き ごはん / 麻婆豆腐 719kcal/25.0g/2.0g / 842kcal/29.2g/2.4g / 867kcal/29.8g/2.4g	28 ごま和え / 焼きイカ ごはん / ほうとう汁 629kcal/29.0g/2.5g / 751kcal/33.9g/2.8g / 786kcal/34.5g/2.8g	29 みかん / レバーとチキンと里芋の揚げ煮 ごはん / たまご卵スープ 720kcal/25.4g/1.7g / 841kcal/29.5g/2.0g / 866kcal/30.1g/2.0g	30 わくわくメニュー 小千谷産の牛肉を使用！ ココア豆乳プリン おぢや小千谷牛丼 / トックスープ (ごはん) 711kcal/23.0g/1.6g / 855kcal/27.7g/2.0g / 880kcal/28.3g/2.0g	基準値 650kcal/26.8g/2.0g未満 基準値 817kcal/33.7g/2.5g未満 基準値 883kcal/36.4g/2.5g未満				