

11月 給食だより

令和元年10月31日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

木の葉が色づき、秋が深まってきました。新米やさつまいもなど、秋の味覚もたくさん出回っています。11月は和食月間です。秋の味覚を取り入れた和食で健康的な食事を心がけ、風邪を予防していきましょう。

今月の給食目標

○ 正しい食事のマナーを身に付けよう

正しいマナーを心がけると、美しく食べることができ、周りの人に良い印象を与えます。また、正しいマナーで食べることは、食べ物や食に携わる人々へ感謝の気持ちを表すひとつの方法でもあります。正しいマナーで感謝の気持ちを表していきましょう。

和食のすばらしさを知ろう！受け継ごう！

9月15日～11月30日に新潟県で「国民文化祭・にいがた2019」が開催されています。国民文化祭は国民の文化を全国へ発信していくイベントです。附属長岡校園では、19日に長岡の食文化の魅力が詰まった献立を実施します。この機会に和食のよさについて考えてみましょう。

和食のおすすめポイント

- ① **日本の新鮮で豊かな食材を生かした食事**
日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。新潟県内でも新鮮な食材がとれるので、積極的に味わってみましょう。
- ② **栄養バランスがよい食事**
一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいと言われ、健康長寿や肥満防止に役立っています。給食も一汁三菜と同じ形をしています。
- ③ **季節感を感じられる食事**
季節の食材を使い、季節感を楽しむことができます。給食でも季節の食材を多く取り入れています。
- ④ **年中行事を楽しむことができる食事**
日本の食文化は正月などの年中行事と深く関わっています。家族や地域で受け継がれ、その絆を深める大切な役割を果たしています。

19日(火)の献立紹介「やっぱ好きんが、長岡の味 ～和食の魅力、再発見～」

【長岡産ごはん】

和食の基本、白いごはんです。長岡産のおいしいお米をおかずと一緒に味わいましょう。

【車ふの揚げ煮】

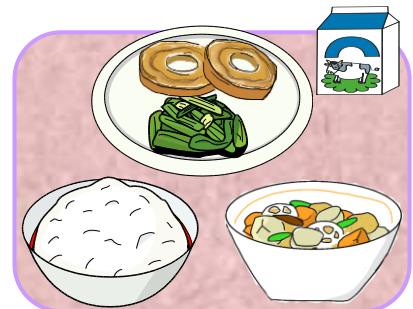
中越地方で古くから保存食として食べられていた「車ふ」。揚げ煮にします。

【れんこんとおもいのほか(菊)のごま酢あえ】

中之島地域のおいしいれんこんと、「おもいのほか」という菊の花を使います。れんこんの白と菊の薄紫の色合いがとともきれいです。

【長岡のっぺ】

のっぺは長岡のハレの日には欠かせない郷土料理です。とろみづけに長岡野菜の里芋が入っています。



11月 献立表

月	火	水	木	金
<p>・給食のお米は11月から新米に切り替わります。</p> <p>・今月は、秋が旬の「さつまいも」や「きのこ」、長岡産が出回る「れんこん」「さといも」が登場します。</p> <p>・11月8日は「いい歯の日」です。日頃からよくかんで食べることを心がけてみましょう。</p> <p>・11月19日は「やっぱ好きさんが、長岡の味～和食の魅力、再発見～」と名付けて、長岡の食文化が詰まった和食給食を実施します。</p>				<p>1</p> <p>・チンジャオロース丼</p> <p>・もずくスープ</p>  
<p>熱 732 た 30.4 脂 22.2</p> <p>ごはん・油・砂糖・片栗粉</p> <p>豚肉・ベーコン・豆腐・牛乳</p> <p>しいたけ・にんじん・たまねぎ</p> <p>ピーマン・えのきたけ・ねぎ</p>				
<p>4</p> <p>振替休日</p> 	<p>5</p> <p>・ごはん</p> <p>・豚肉とさつまいものカレー風味</p> <p>・小松菜としめじの味噌汁</p> <p>さくら組試食会</p> 	<p>6</p> <p>・しらす入り三色そばろ丼</p> <p>・石狩汁</p> <p>園児なし</p> 	<p>7</p> <p>・黒糖パン</p> <p>・白菜のフレンチサラダ</p> <p>・鶏肉ときこの米粉シチュー</p> 	<p>8</p> <p>・ごはん</p> <p>・鯖の味噌煮</p> <p>・かぶのゆかり漬</p> <p>・なめこ汁</p> 
<p>熱 951 た 32.0 脂 32.5</p> <p>ごはん・さつまいも・油</p> <p>大豆・豚肉・豆腐・牛乳</p>				<p>熱 839 た 38.4 脂 24.6</p> <p>ごはん・砂糖・じゃがいも・油</p> <p>豚肉・鶏肉・卵・さけ・牛乳</p>
<p>エネルギーのもとになる食品</p> <p>体をつくるもとになる食品</p> <p>体の調子を整える食品</p>				
<p>11</p> <p>・ごはん</p> <p>・梅干し</p> <p>・いかと大根の煮物</p> <p>・白菜味噌鍋</p> 	<p>12</p> <p>・大麦めん</p> <p>・すきやき汁</p> <p>・フライピーンズ</p> <p>・みかん</p> 	<p>13</p> <p>・わかめごはん</p> <p>・野菜コロッケ</p> <p>・ブロッコリーサラダ</p> <p>・ふわふわ卵のスープ</p> <p>園児なし</p> 	<p>14</p> <p>・ごはん</p> <p>・鮭の塩焼き</p> <p>・小松菜ともやしの梅おかかあえ</p> <p>・わかめと豆腐の味噌汁</p> 	<p>15</p> <p>・ごはん</p> <p>・きりざい</p> <p>・キャベツの昆布漬</p> <p>・じゃがいものそばろ煮</p> 
<p>熱 738 た 33.8 脂 19.2</p> <p>ごはん・砂糖・片栗粉</p> <p>いか・厚揚げ・豚肉・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・きぬさや</p> <p>はくさい・しめじ・にら</p>				<p>熱 936 た 40.5 脂 28.7</p> <p>大麦めん・油・片栗粉・砂糖</p> <p>豚肉・かまぼこ・大豆・牛乳</p> <p>にんじん・はくさい・しめじ</p> <p>えのきたけ・ねぎ・小松菜</p>
<p>熱 803 た 24.3 脂 25.4</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>ベーコン・卵・チーズ・牛乳</p> <p>ブロッコリー・コーン・パセリ</p> <p>キャベツ・にんじん・たまねぎ</p>				<p>熱 697 た 34.4 脂 15.6</p> <p>ごはん・砂糖・じゃがいも</p> <p>さけ・豆腐・油揚げ・牛乳</p> <p>小松菜・もやし・にんじん</p> <p>うめ・だいこん・えのきたけ</p>
<p>熱 798 た 30.8 脂 21.5</p> <p>ごはん・ごま・じゃがいも・油</p> <p>納豆・厚揚げ・鶏肉・牛乳</p> <p>野沢菜・だいこん・キャベツ</p> <p>にんじん・たまねぎ・しいたけ</p>				
<p>18</p> <p>・ごはん</p> <p>・鶏肉の照り焼き</p> <p>・ひじきのマリネ</p> <p>・さつまいもの味噌汁</p> <p>幼稚園、小学校なし</p> 	<p>19</p> <p>・ごはん</p> <p>・車ふの揚げ煮</p> <p>・れんこんとおもいのほか(菊)のごま酢あえ</p> <p>・長岡のっぺ</p> 	<p>20</p> <p>・ごはん</p> <p>・いわしのしょうが煮</p> <p>・茎わかめのきんぴら</p> <p>・きのこ豚汁</p> <p>園児なし</p> 	<p>21</p> <p>・コッペパン</p> <p>・フルーツヨーグルト</p> <p>あえ</p> <p>・鶏肉のトマトソース煮</p> <p>・小魚</p> <p>中学校1年なし</p> 	<p>22</p> <p>・ごはん</p> <p>・はたはたのから揚げ</p> <p>・のり酢あえ</p> <p>・わかめと厚揚げの味噌汁</p> <p>中学校1年なし</p> 
<p>熱 768 た 28.8 脂 22.6</p> <p>ごはん・砂糖・油・さつまいも</p> <p>鶏肉・ひじき・ハム・牛乳</p> <p>にんじん・きゅうり・キャベツ</p> <p>だいこん・はくさい・ねぎ</p>				<p>熱 791 た 28.0 脂 23.2</p> <p>ごはん・ふ・ごま・さといも</p> <p>豆腐・鶏肉・ちくわ・牛乳</p> <p>れんこん・ほうれんそう・きくもやし・にんじん・きぬさや</p>
<p>熱 753 た 31.6 脂 20.1</p> <p>ごはん・油・砂糖・じゃがいも</p> <p>いわし・鶏肉・豚肉・牛乳</p> <p>にんじん・いんげん・だいこん</p> <p>ごぼう・まいたけ・しめじ</p>				<p>熱 759 た 29.5 脂 21.9</p> <p>パン・油・砂糖</p> <p>ヨーグルト・鶏肉・いわし・牛乳</p> <p>パイン・みかん・もも・しめじ</p> <p>エリンギ・たまねぎ・トマト</p>
<p>熱 760 た 31.6 脂 26.6</p> <p>ごはん・油</p> <p>はたはた・ツナ・厚揚げ・牛乳</p> <p>ほうれんそう・もやし・しめじ</p> <p>はくさい・だいこん・にんじん</p>				
<p>25</p> <p>・チキンカレーライス</p> <p>・ツナ海藻サラダ</p> <p>・チーズ</p> 	<p>26</p> <p>・中華めん</p> <p>・塩ラーメンスープ</p> <p>・根菜の揚げ煮</p> 	<p>27</p> <p>・ごはん</p> <p>・赤魚のみりん焼き</p> <p>・ひじきの炒り煮</p> <p>・おぼろ汁</p> <p>園児なし</p> 	<p>28</p> <p>・ごはん</p> <p>・鶏肉のから揚げ</p> <p>・切り干し大根のさっぱりあえ</p> <p>・キャベツの味噌汁</p> 	<p>29</p> <p>・ごはん</p> <p>・味付けのり</p> <p>・れんこんの和風じゃこマヨサラダ</p> <p>・おでん</p> 
<p>熱 866 た 28.3 脂 30.3</p> <p>ごはん・じゃがいも・油</p> <p>鶏肉・わかめ・チーズ・牛乳</p> <p>たまねぎ・にんじん・キャベツ</p> <p>もやし・コーン・グリーンピース</p>				<p>熱 801 た 25.6 脂 22.0</p> <p>中華めん・油・さつまいも</p> <p>豚肉・なると・牛乳</p> <p>にんじん・きくらげ・キャベツ</p> <p>もやし・にら・れんこん</p>
<p>熱 697 た 32.3 脂 17.5</p> <p>ごはん・油・砂糖</p> <p>赤魚・鶏肉・豆腐・牛乳</p> <p>にんじん・きぬさや・はくさい</p> <p>えのきたけ・みつば・しいたけ</p>				<p>熱 827 た 28.8 脂 26.9</p> <p>ごはん・米粉・油・じゃがいも</p> <p>鶏肉・油揚げ・牛乳</p> <p>だいこん・にんじん・キャベツ</p> <p>小松菜・コーン・しめじ・ねぎ</p>
<p>熱 766 た 26.9 脂 21.7</p> <p>ごはん・ごま・じゃがいも</p> <p>ハム・うずら卵・ちくわ・牛乳</p> <p>れんこん・キャベツ・にんじん</p> <p>だいこん</p>				

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質(g) ・ 脂：脂質(g)