



今月のテーマ①・・・地産地消について考えよう

Table with columns for days of the week (曜日) and dates (日). It contains meal plans (献立と配膳の図), energy and salt equivalents (エネルギー 食塩相当量), and food categories (あかの食品, きいろの食品, みどりの食品). Includes a note about school lunch energy and salt for elementary and middle school students.



地産地消

地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」こと... 燕市東部学校給食センターでは、生産者さんから直接届けられる新鮮な燕産の野菜を使って、栄養満点な給食づくりに取り組んでいます。

学校給食での取組

地域の食材をたくさん使う



燕市の生産者9名の方から協力いただき、燕産の新鮮な野菜を積極的に使っています。11月は「はくさい」「さつまいも」「長ねぎ」「こまつな」「オータムボエム」などで燕産の野菜を使用します。

地域の食材のよさを知らせる



給食の時間に、一口コメントや食育動画をとおして、地域の食材のよさや生産者さんの思いを伝えています。

燕の美味しい野菜 食べてね〜(´▽`)

「和食」に親しんでもらう



ごはんを主食とした和食献立には、先人の知恵と工夫が詰まっています。身近にある食材を使った郷土料理も取り入れています。



「米」という字

Comic-style illustration explaining the character '米' (rice). It shows the character being broken down into '禾' and '米' and explains that '米' is made of 88 strokes.

2023年



11月

給食 & 食育だより②

燕市東部学校給食センター

TEL 0256 (46) 8030

FAX 0256 (46) 0552



今月のテーマ②・・・和食について知ろう

曜日	月		火		水		木		金	
	和食週間									
	20日		21日		22日		23日		24日	
エネルギー	小 580 kcal	中 709 kcal	小 578 kcal	中 703 kcal	小 630 kcal	中 763 kcal	23日		小 682 kcal	中 825 kcal
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2 g	2.4 g	2.3 g	2.7 g	23日		1.9 g	2.4 g
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳 黒大豆 ぶた肉 とうふ サバ 塩こんぶ		牛乳 つみれ みそ ぶた肉 かつおぶし とうふ		牛乳 こんぶ がんもどき ちくわ さつま揚げ 子持ちししゃもフライ 納豆				牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	
きいろの食品	ごはん さとう でんぷん 米油 ごま油		ごはん さとう 米油 さといも		ごはん さとう 大豆油 ごま さといも				ごはん さとう でんぷん 大豆油 さつまいも さといも 米粉	
みどりの食品	はくさい にんじん たけのこ ほうれんそう まいわけ しめじ えのきたけ だいこん こまつな		ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん		だいこん にんじん ほうれんそう たくあん のざわな漬				だいこん にんじん ねぎ レモン パセリ オータムポエム キャベツ もやし なめたけ	
	27日		28日		29日		30日		11月の予定	
エネルギー	小 668 kcal	中 811 kcal	小 537 kcal	中 659 kcal	小 620 kcal	中 750 kcal	小 648 kcal	中 773 kcal	21日(火) 燕中等なし 22日(水) 燕中等なし	
食塩相当量	2.1 g	2.5 g	2.2 g	2.9 g	2.4 g	2.8 g	2 g	2.2 g		
献立と配膳の図										
あかの食品	牛乳 とうふ とり肉 大豆 みそ サンマ すきこんぶ 油揚げ 打ち豆		牛乳 ぶた肉 みそ かに たまご わかめ ハム		牛乳 油揚げ とうふ 大豆 みそ とり肉 ちくわ		牛乳 とり肉 豆乳 ハム ヨーグルト			
きいろの食品	ごはん さとう 米油 大豆油 ごま でんぷん		ごはん さとう でんぷん ごま油 ワントン		ごはん さとう でんぷん 米油 大豆油 ごま さといも		麦ごはん さとう 米油 じゃがいも ルウ			
みどりの食品	れんこん だいこん にんじん ごぼう ねぎ		キャベツ にんじん ねぎ いら しいたけ もやし きゅうり たけのこ たまねぎ		だいこん にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり たくあん		たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり			

11月24日は、和食の日

そこで、学校給食では今年度...

20日(月)~24(金)を
わしょく しゅうかん
和食週間とします



この期間は、私たちが世界に誇れる「和食」を味わう一週間にしました。給食では、地元の食材をふんだんに取り入れながら、ごはんを主食としたバランスのよい和食を、じっくり味わってみましょう。

24日(金)

鶏肉のレモン和え

燕市のソウルフード！揚げた鶏肉に甘辛いレモンのタレをからめた料理です。

燕のめぐみ たっぷりみそ汁

坂川さん(佐渡地区)のだいこん、星野さん(西ツ屋地区)の長ねぎ、大原さん(白山町)のさつまいもを使ったみそ汁です。



ふるさと燕産の野菜(燕のめぐみ)

オータムポエムのなめたけ和え

坂川さん(佐渡地区)のオータムポエムとキャベツを使います。野菜の甘みが、味付けなめたけとよく合います。



ごはん

11月と12月は、燕産の新米コシヒカリ！おかずと一緒に味わっていただきましょう。



給食レシピ紹介



水でしっかり戻した黒豆は、ふっくらもちもちです！



黒豆ごはん

米3合は、洗って炊飯器に入れ、塩小さじ1を加えて水加減する。30分おいたら、水で戻しておいた黒大豆80gを加え、ひと混ぜして炊く。

20日(月)



つぼめの給食

インスタグラム



TSUBAME_KYUSHOKU