2024年

11月 給食＆食育だより①

燕市東部学校給食センター
TEL 0256（46）8030
FAX 0256（46）0552

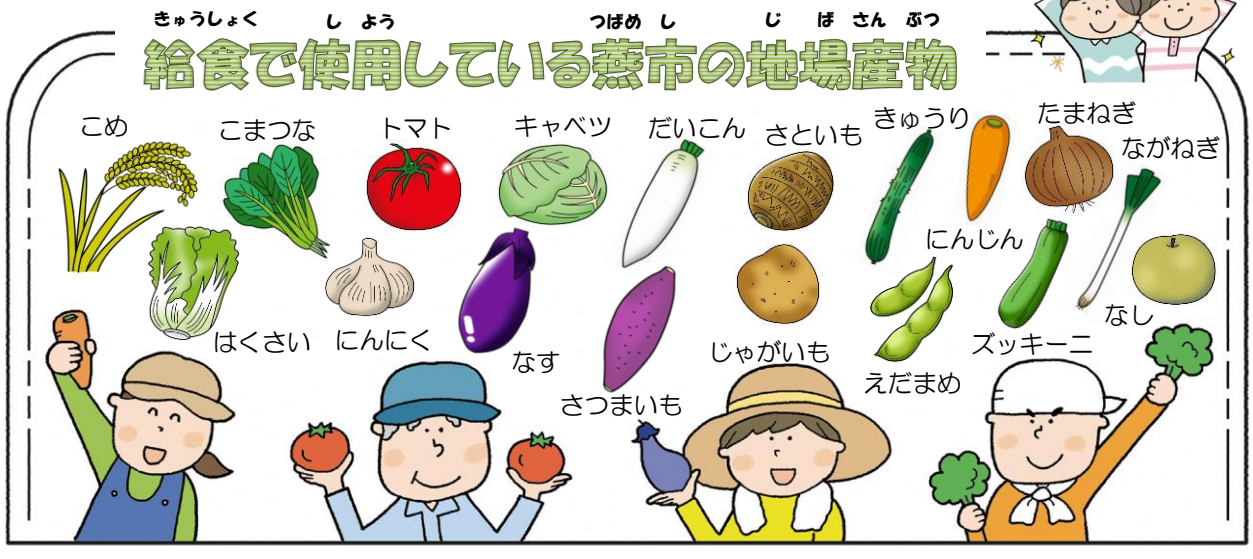
今月のテーマ①・・・地産地消について考えよう

曜日	月	火	水	木	金
					1 日
エネルギー 食塩相当量					小 698 kcal 1.9 g　中 850 kcal 2.3 g
献立と配膳の図	11月の予定 ① 1（金）燕中等なし 5（火）燕東小、燕西小、燕中等なし 8（金）燕北小４年生なし 13（水）大関小６年生なし 14（木）小池小なし		お知らせ 今月のお米は、「燕産コシヒカリ（新米）」です。	小学校中学年と中学生の一食あたりの **上段：エネルギー量** **下段：食塩相当量** を表示しています。 インスタグラム つばめの給食 TSUBAME_KYUSHOKU # つばめの給食	白いんげんのポテトサラダ いわしのオレンジ煮 ※子持ちの場合あり ごはん ゆば入りすまし汁
あかの食品					牛乳　かまぼこ　とうふ　ゆば いわしのオレンジ煮　白いんげん豆　ハム
きいろの食品					ごはん　じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品					にんじん　ねぎ　だいこん菜　えのきたけ きゅうり　コーン
	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日
エネルギー 食塩相当量		小 594 kcal 2 g　中 723 kcal 2.3 g	小 612 kcal 2.3 g　中 746 kcal 3 g	小 628 kcal 2 g　中 759 kcal 2.4 g	小 679 kcal 2.4 g　中 820 kcal 3.1 g
献立と配膳の図	振替休日	じゃこナムル　厚焼きたまご ごはん　いも煮汁	SDGsメニュー フルーツカクテル　大豆ミートのドライカレー ナン　あさりの豆乳チャウダー	うまキャベツ　たらのチリソース ごはん　肉だんご汁	ヨーグルト　海藻サラダ きのこ入りハヤシライス（麦ごはん）
あかの食品	おもに血や肉となるたんぱく質を含む食品	牛乳　ぶた肉　焼きとうふ　厚焼きたまご ちりめんじゃこ	牛乳　あさり　ベーコン　豆乳　ぶた肉 大豆ミート　ひよこ豆	牛乳　肉だんご　とうふ　たら　塩ふき昆布	牛乳　ぶた肉　海藻ミックス　かまぼこ ヨーグルト
きいろの食品	熱や力のもとになる炭水化物や脂質を多く含む食品	ごはん　さといも　ごま　ごま油　さとう	ナン　じゃがいも　ルウ　米粉　米油	ごはん　でんぷん　大豆油　さとう　米油 ごま　ごま油	麦ごはん　じゃがいも　米油　ごま油 さとう　ごま　ルウ
みどりの食品	体の調子を整える ビタミンやミネラルを多く含む食品	まいたけ　えのきたけ　にんじん　ねぎ こまつな　もやし	マッシュルーム　にんじん　たまねぎ ブロッコリー　グリンピース　パイン みかん　もも　ぶどうゼリー　りんごゼリー マスカットゼリー	にんじん　だいこん　ごぼう　こまつな ねぎ　キャベツ　きゅうり	たまねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ トマト　りんご　キャベツ　きゅうり
	11 日 燕ジュニア検定献立	12 日	13 日	14 日 減塩愛ディア献立	15 日
エネルギー 食塩相当量	小 627 kcal 2.3 g　中 759 kcal 2.8 g	小 662 kcal 2.1 g　中 828 kcal 2.6 g	小 638 kcal 2.1 g　中 764 kcal 2.6 g	小 610 kcal 1.8 g　中 740 kcal 2.1 g	小 601 kcal 2.2 g　中 726 kcal 2.8 g
献立と配膳の図	野菜のアーモンド和え　つばけんメンチカツ ごはん　もずくスープ	茎わかめのチャプチェ　しゅうまい（２つ） ごはん　大根のオイスター煮	れんこんのごまネーズ和え　車麩の揚げ煮（２つ） ごはん　白菜なべ	キャベツのうまみサラダ　鶏肉のカレー照焼き ごはん　厚揚げのみそ汁	（中学のみ）ミルメークコーヒー グリーンサラダ　オムレツデミソース コーンピラフ　かぼちゃの豆乳ポタージュ
あかの食品	牛乳　焼きぶた　もずく　とうふ つばけんメンチカツ	牛乳　生揚げ　ぶた肉　しゅうまい くきわかめ	牛乳　ぶた肉　かまぼこ　とうふ　たら ハム	牛乳　ぶた肉　生揚げ　大豆ペースト みそ　鶏肉のカレー照焼き　のり　かつお節	牛乳　レバー入りウインナー　豆乳 オムレツ　ツナ
きいろの食品	ごはん　マロニー　ごま油　大豆油 アーモンド　さとう	ごはん　米油　さとう　はるさめ　ごま油 ごま	ごはん　車麩　大豆油　さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ	ごはん　じゃがいも　さとう　米油	ごはん　米油　ルウ　さとう (中学のみ)ミルメークコーヒー
みどりの食品	たまねぎ　にんじん　ねぎ　えのきたけ ほうれんそう　もやし	だいこん　にんじん　チンゲンサイ まいたけ　きくらげ　もやし	はくさい　しいたけ　えのきたけ　にんじん しゅんぎく　ねぎ　れんこん　きゅうり コーン	えのきたけ　にんじん　ねぎ　キャベツ こまつな　きゅうり	コーン　パセリ　たまねぎ　にんじん かぼちゃ　りんご　ブロッコリー キャベツ　きゅうり

給食では 地産地消 を推進しています

地産地消　地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。

給食で使用している燕市の地場産物



向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2023年度には38％になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

食料自給率 アップ大作戦

2024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（ごはんは飛燕舞）				
	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日
エネルギー 小	649 kcal	647 kcal	629 kcal	679 kcal	691 kcal
エネルギー 中	767 kcal	784 kcal	799 kcal	815 kcal	818 kcal
食塩相当量 小	2.5 g	2 g	2 g	2.2 g	2.3 g
食塩相当量 中	2.9 g	2.4 g	2.4 g	2.5 g	2.9 g
献立と配膳の図	みかん 五目きんぴら タレ付きカップ納豆 飛燕舞ごはん おでん	たまご入り千草和え 鶏肉の竜田揚げ 飛燕舞ごはん わかめのみそ汁	なめたけ和え さばの塩麹焼き 飛燕舞ごはん 焼きのり 燕の野菜たっぷりみそ汁	磯香和え 鉄火みそ 飛燕舞ごはん 肉じゃが	おかか和え 豆とじゃこの大学芋 米粉めん 五目汁
あかの食品	牛乳　昆布　ちくわ　生揚げ　納豆 ぶた肉　枝豆とじゃこの元気ボール	牛乳　わかめ　とうふ　みそ　油揚げ とり肉　塩ふき昆布　錦糸たまご	牛乳　ぶた肉　みそ　さばの塩麹焼き のり	牛乳　ぶた肉　大豆　みそ　のり	牛乳　油揚げ　ぶた肉　わかめ　大豆 ちりめんじゃこ　かつお節
きいろの食品	ごはん　さといも　さとう　ごま　米油	ごはん　じゃがいも　でんぷん　米粉 大豆油	ごはん　さつまいも	ごはん　じゃがいも　米油　さとう でんぷん　大豆油	米粉めん　でんぷん　さつまいも　大豆油 さとう　水あめ　ごま
みどりの食品	だいこん　にんじん　ごぼう　さやいんげん みかん	だいこん　にんじん　ねぎ　しめじ ほうれんそう　キャベツ	だいこん　にんじん　えのきたけ　ねぎ こまつな　キャベツ　もやし　なめたけ	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　ごぼう こまつな　もやし　コーン	わらび　えのきたけ　みずな　しめじ 山うど　なめこ　はくさい　にんじん ねぎ　しいたけ　とうな　もやし
	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日
エネルギー 小	575 kcal	636 kcal	709 kcal	688 kcal	665 kcal
エネルギー 中	709 kcal	770 kcal	853 kcal	837 kcal	803 kcal
食塩相当量 小	2.2 g	2.1 g	2.4 g	2.3 g	2.2 g
食塩相当量 中	2.6 g	2.4 g	2.9 g	2.7 g	2.6 g
献立と配膳の図	五目ひじき 秋鮭の香味焼き ごはん 大根のみそ汁	ミニフィッシュ わかめサラダ スタミナレバー ごはん みそワンタンスープ	じゃがベーサラダ ホキのアクアパッツァ風 コッペパン いちごジャム ひよこ豆のスープ	りんご マカロニサラダ ゆば入り五目丼（麦ごはん）	里芋とさつま芋のごま和え かれいの竜田揚げ ※子持ちの場合あり ごはん 大豆ふりかけ ねぎ汁
あかの食品	牛乳　油揚げ　みそ　さけ　大豆 ひじき　さつま揚げ	牛乳　ぶた肉　みそ　ぶたレバー とり肉　わかめ　ツナ　ミニフィッシュ	牛乳　レバー入りウインナー　ホキ ベーコン　ひよこ豆	牛乳　ぶた肉　ゆば　かまぼこ　ツナ	牛乳　ぶた肉　とうふ　かれいの竜田揚げ みそ　大豆ふりかけ
きいろの食品	ごはん　じゃがいも　さとう　米油	ごはん　ワンタン　米油　ごま油　でんぷん 大豆油　さとう	パン　米油　オリーブ油　さとう じゃがいも　いちごジャム	麦ごはん　でんぷん　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ごはん　大豆油　さといも　さつまいも ごま　さとう　ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	だいこん　えのきたけ　にんじん　こまつな ねぎ　さやいんげん	はくさい　にんじん　ねぎ　しいたけ メンマ　にら　もやし　きゅうり	たまねぎ　にんじん　キャベツ　エリンギ セロリ　トマト　パセリ	まいたけ　えのきたけ　にんじん　はくさい たけのこ　チンゲンサイ　しいたけ　きゅうり たまねぎ　キャベツ　コーン　りんご	えのきたけ　にんじん　ごぼう　ねぎ こまつな

11月24日は 和食の日

11月18日（月）～22日（金）は「和食週間」

11月24日は、「１１２４（いいにほんしょく）」の語呂合わせから「和食の日」とされています。
燕市の学校給食では、その日を含む１週間を「和食週間」とし、和食を味わう献立を実施します。

11月の予定 ②
22（金）燕中等なし
25（月）燕中等なし

11月20日（水）

キラッと新潟米★地場もん献立
～地元農産物について学び、地域への愛着を高めます～

11月は新潟県教育月間です。「キラッと新潟米☆地場もん献立」の取組は、県内の給食実施校で行われています！

燕産の野菜がたくさん！

注目1

燕の野菜たっぷりみそ汁には、**小杉さんの大根、金子さんのねぎ、大原さんのさつまいも**を、なめたけ和えには、**坂爪さんの小松菜とキャベツ**を使います。

注目2

市内中学生デザインののりパッケージが登場

燕の地場産物をテーマに市内の中学生がデザインしてくれた特別パッケージで、お届けします。

注目3

「つばめっ子かるた」でもおなじみ！飛燕舞を味わいます

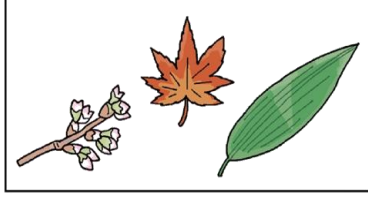
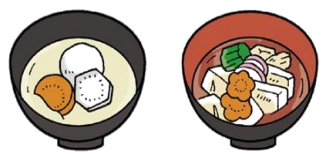
飛燕舞は、化学合成農薬の使用回数と化学肥料を通常の5割以下に低減した燕産の特別栽培米コシヒカリです。

飛燕舞　燕で穫れた　うまい米

世界に誇れる和食文化

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化−正月を例として−」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

……和食の特徴……

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり