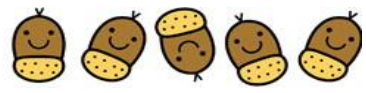
2026年



11月 給食（きゅうしょく）・食育（しょくいく）だより①

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



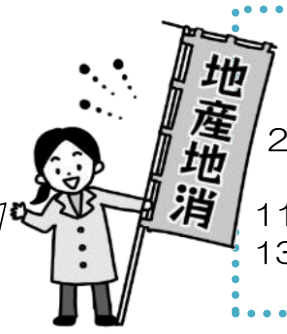
今月のテーマ①・・・地産地消

曜日	月	火	水	木	金
	2　日	3　日	4　日	5　日	6　日
エネルギー 食塩相当量	小 603 kcal 2.2 g　中 731 kcal 2.6 g	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。	小 623 kcal 2.7 g　中 752 kcal 3.5 g	小 714 kcal 2.2 g　中 881 kcal 2.5 g	小 650 kcal 2.1 g　中 773 kcal 2.5 g
献立と配膳の図	もやしとコーンのおひたし／たらのレモンソースがらめ／ごはん／白菜なべ	 文化の日	ルレクチエゼリー／ブロッコリーサラダ／ドライカレー／ナン／あさりの豆乳チャウダー	りんご／マカロニサラダ／ゆば入り五目丼（麦ごはん）	ツナ和え／おからコロッケ／大根菜めし／皮付き野菜の豆乳みそ汁
あかの食品	牛乳　とり肉　かまぼこ　とうふ　たら　でんぷん　かつお節		牛乳　ベーコン　あさり　豆乳　ぶた肉　大豆ミート　ひよこ豆	牛乳　ぶた肉　ゆば　かまぼこ　ツナ	牛乳　ぶた肉　油揚げ　みそ　豆乳　おからコロッケ　ツナ
きいろの食品	ごはん　米油　大豆油　さとう		ナン　じゃがいも　ルウ　米粉　米油　ルレクチエゼリー	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　ごま油　さつまいも　大豆油　さとう
みどりの食品	はくさい　しいたけ　えのきたけ　にんじん　ねぎ　だいこん葉　レモン　もやし　ほうれんそう　コーン		しめじ　にんじん　たまねぎ　パセリ　グリンピース　ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　コーン	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　コーン　りんご	だいこん葉　はくさい　だいこん　にんじん　ねぎ　きゅうり　もやし
	9　日　燕ジュニア検定献立	10　日	11　日	12　日	13　日
エネルギー 食塩相当量	小 610 kcal 2 g　中 738 kcal 2.7 g	小 648 kcal 2.4 g　中 780 kcal 2.8 g	小 622 kcal 1.9 g　中 756 kcal 2.5 g	小 665 kcal 2.7 g　中 813 kcal 3.3 g	小 620 kcal 2.3 g　中 746 kcal 2.7 g
献立と配膳の図	アーモンド和え／つばけんメンチカツ／ゆかりごはん／もずくスープ	れんこんのごまネーズ和え／鮭の西京焼き／ごはん／塩とり汁	いちごジャム／白菜のフレンチサラダ／白身魚フライソースかけ／食パン／ミネストローネ	ひじきの炒め煮／鶏肉のカレー照焼き／ごはん／厚揚げのみそ汁	ごま入り中華和え／ぎょうざ（2つ）／ごはん／大根のオイスター煮
あかの食品	牛乳　もずく　焼きぶた　とうふ　メンチカツ	牛乳　とり肉　油揚げ　さけの西京焼き　ハム	牛乳　大豆　レバー入りウインナー　白身魚フライ　ハム	牛乳　厚揚げ　みそ　とり肉のカレー照焼き　ぶた肉　ひじき	牛乳　厚揚げ　ぶた肉　ぎょうざ　ハム
きいろの食品	ごはん　ごま油　大豆油　アーモンド　さとう	ごはん　さといも　ごま　ノンエッグマヨネーズ	食パン　マカロニ　さとう　米油　大豆油　いちごジャム	ごはん　じゃがいも　米油　さとう	ごはん　米油　さとう　ごま　ごま油
みどりの食品	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　こまつな　もやし　赤しそ	はくさい　にんじん　ごぼう　ねぎ　れんこん　きゅうり　コーン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　エリンギ　トマト　はくさい　ブロッコリー　コーン	しめじ　こまつな　にんじん　ねぎ　さやいんげん	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　きゅうり

ここがすごいよ！地産地消！

よく耳にする「地産地消」という言葉。みなさんはその意味などを知っていますか？　「地産地消」には、良いこと（メリット）がたくさんあります。今月は給食を食べながら学んでみましょう。

※地産地消とは…
『地域で生産された農林水産物をその地域で消費すること』



11月の予定①

2日(月) 燕東小、燕西小、燕北小、小池小なし
11日(水) 大関小6年生なし
13日(金) 燕北小4・5年生なし

メリット1

食料自給率が上がる

今、日本で食べられている食べ物の半分以上は外国からの輸入に頼っています。
（令和7年度カロリーベース食料自給率37%）

地産地消をすすめることで日本の食料自給率を上げることができ、それにより、自分の国の働く人や自分たちが食べる物を守ることにつながります。



メリット2

地元農業の活性化

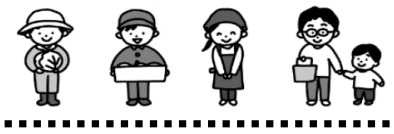
地元の作物が売れることで、それを作っている地元の生産者にお金が回ります。すると、食べる人に合わせた作物を作れるようになったり、新鮮な作物をすぐに届けられたり、作る人が見えて安心につながったりと食べる人にも良いことがあります。



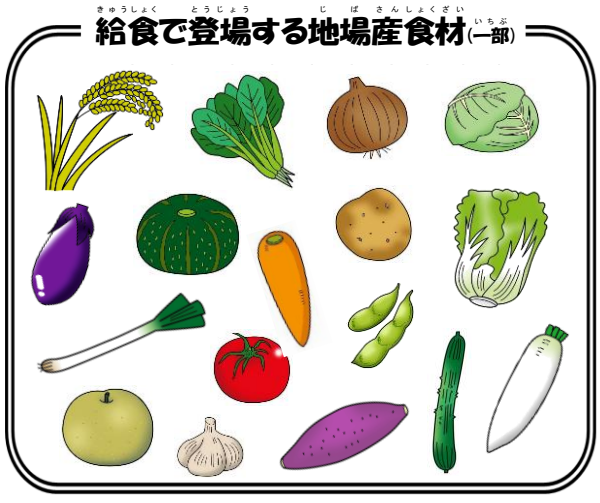
メリット3

環境にやさしい

地域で生産されたものをその地域で食べることにより、遠くに運ぶ必要がなくなります。それによって、遠くに運ぶための車や船などの燃料を減らしたり、二酸化炭素の量を減らしたりすることができます。



給食で登場する地場産食材（一部）



つばめやさいぶかい
燕野菜部会のみなさま



わたしたちがつくっています✧˖°

参考：農林水産省「地産地消（地域の農林水産物の利用）の推進」https://www.maff.go.jp/j/nousin/inobe/chisan_chisyo/index.html

インスタグラムで「つばめの給食」配信中！

つばめの給食
TSUBAME_KYUSHOKU

今年とれた新米が給食でも登場！！

今年も新米の季節がやってきました。給食でも地域でとれた新米を提供していきます。農家の方々が心を込めて育てたおいしいお米を味わいましょう。

お米は100%燕市産！



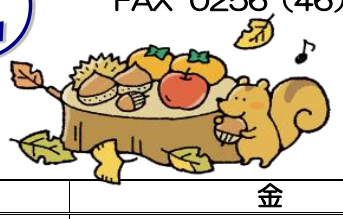
イラスト出典：月刊『学校の食事』 学校食事研究会、『たよりになるね！食育ブック』 少年写真新聞社、『たよりになるね！新食育ブック』 少年写真新聞社、いらすとや（https://www.irasutoya.com/）、燕市の農産物　燕市HP（https://www.city.tsubame.niigata.jp/index.html）

2026年

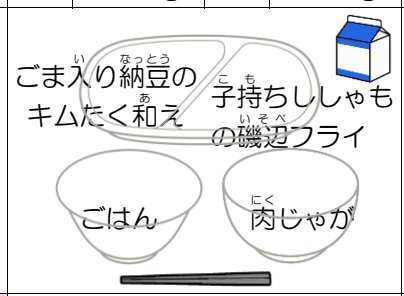
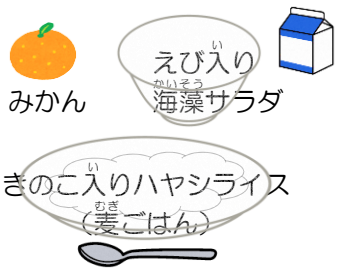
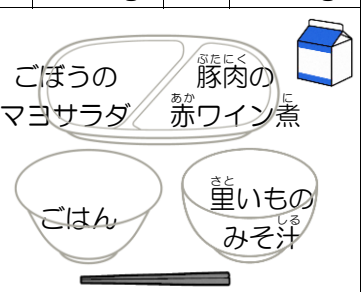
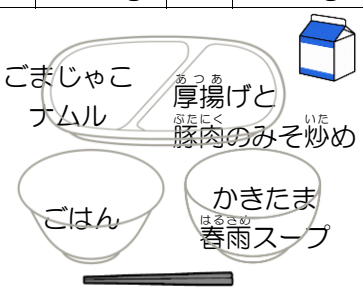
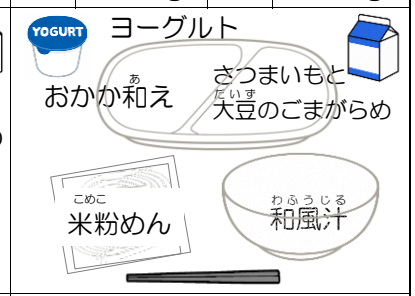
11月 給食・食育だより②

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

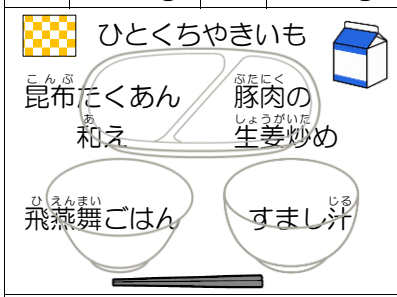
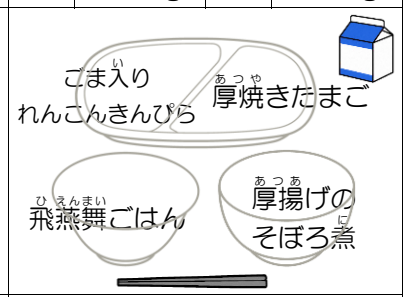
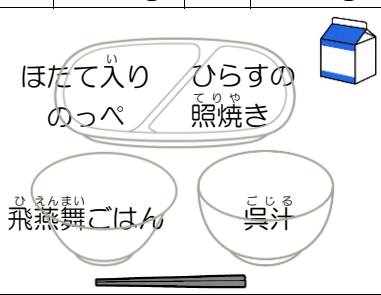
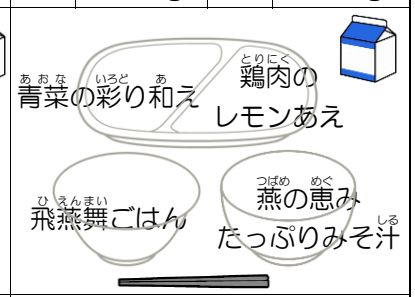


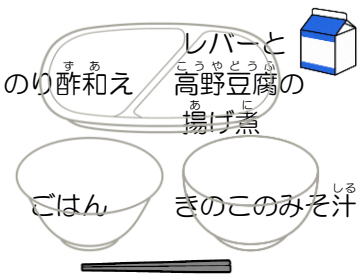


今月のテーマ②・・・和食週間

曜日	月	火	水	木	金
	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日
エネルギー 食塩相当量	小 634 kcal 1.9 g　中 774 kcal 2.2 g	小 688 kcal 2.2 g　中 833 kcal 2.6 g	小 663 kcal 2.5 g　中 759 kcal 3 g	小 686 kcal 2 g　中 829 kcal 2.5 g	小 659 kcal 2 g　中 796 kcal 2.2 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳　ぶた肉　子持ちししゃもの磯辺フライ 納豆	牛乳　ぶた肉　海藻ミックス　えび	牛乳　油揚げ　みそ　ぶた肉　ツナ	牛乳　とうふ　焼きぶた　たまご　厚揚げ ぶた肉　みそ　ちりめんじゃこ	牛乳　ぶた肉　わかめ　大豆　かつお節 ヨーグルト
きいろの食品	ごはん　じゃがいも　米油　さとう　大豆油 ごま　ごま油	麦ごはん　じゃがいも　ルウ　米油　ごま油 さとう	ごはん　さといも　さとう　でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごはん　はるさめ　米油　さとう　ごま油 でんぷん　ごま	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	にんじん　たまねぎ　さやいんげん　しいたけ キムチ　たくあん　こまつな	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　みかん	にんじん　はくさい　ねぎ　だいこん　ごぼう きゅうり　コーン	にんじん　ねぎ　しいたけ　たけのこ こまつな　もやし	にんじん　たまねぎ　はくさい　しいたけ えのきたけ　ねぎ　もやし　こまつな

和食週間（ごはんは飛燕舞）

曜日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日 キラッと新潟米☆地場もん献立
エネルギー 食塩相当量	今月の予定② 17日(火) 大関小５年生なし 18日(水) 小池中なし 20日(金) 燕中等なし 24日(火) 燕中等なし	小 622 kcal 2 g　中 747 kcal 2.6 g	小 632 kcal 2 g　中 764 kcal 2.1 g	小 613 kcal 2 g　中 744 kcal 2.3 g	小 690 kcal 1.9 g　中 831 kcal 2.2 g
献立と配膳の図	 勤労感謝の日				
あかの食品		牛乳　とうふ　なると　ぶた肉　塩ふき昆布	牛乳　厚揚げ　ぶた肉　厚焼きたまご さつま揚げ	牛乳　とり肉　とうふ　大豆ペースト　みそ ひらすの照焼き　ほたて　かまぼこ	牛乳　ぶた肉　みそ　とり肉
きいろの食品		ごはん　米油　さとう　でんぷん さつまいも	ごはん　じゃがいも　米油　さとう　でんぷん ごま	ごはん　じゃがいも　さといも　でんぷん さとう	ごはん　さつまいも　でんぷん　大豆油 さとう
みどりの食品		えのきたけ　ねぎ　にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　たくあん	にんじん　たまねぎ　しいたけ　たけのこ れんこん　さやいんげん	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ　こまつな たけのこ　しいたけ　えだまめ	だいこん　にんじん　ねぎ　レモン　パセリ こまつな　キャベツ　コーン

曜日	30 日
エネルギー 食塩相当量	小 636 kcal 1.8 g　中 767 kcal 2.2 g
献立と配膳の図	
あかの食品	牛乳　とうふ　油揚げ　みそ　ぶたレバー 高野豆腐　ツナ　のり
きいろの食品	ごはん　でんぷん　大豆油　さとう
みどりの食品	なめこ　しめじ　えのきたけ　にんじん　ねぎ えだまめ　こまつな　もやし

11月24日は 和食の日

そこで・・・
11月24日(火)～27日(金)を

『和食週間』

として特別献立をお届けします。

2023年12月、「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界でその価値が認められました。「和食週間」では、和食献立を味わい、日本の食文化について考える機会にしましょう。

和食の特徴

- **多様で新鮮な食材を使い、その持ち味を尊重している**
- **自然の美しさや季節の移ろいを表現している**
  旬の食べ物だけでなく料理の飾りや食器なども使って四季を楽しみます。
- **健康的な栄養バランス**
  一汁三菜を基本とする食事は、栄養のバランスがとりやすく、食材のうまみを生かすことで動物性の脂のとりすぎも防ぐことができます。
- **年中行事と食事が密接に関わっている**
  正月や節分、お月見などの行事では、自然の恵みへの感謝や、食を分け合い、食の時間を共にすることを大切にしてきました。



和食週間の注目ポイントはここ！！

お米



「つばめっ子かるた」でおなじみの

飛燕舞

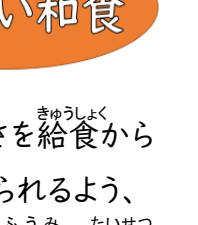
を味わいます。

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。

おいしい和食

和食のおいしさを給食からみなさんに伝えられるよう、だしや調味料の風味を大切にしてお届けします。

見た目や香り、かんだ時の音、温度、味を楽しみましょう。



キラッと新潟米☆地場もん献立



11月の「新潟県教育月間」に合わせ、県内すべての学校給食で、それぞれの地域のおいしい地場もんが味わわれています。



燕市でとれる「地場もん」食材をたっぷりとつめこんだ自慢の献立！ おいしい和食で地元の良さを味わいましょう！