

11月 給食だより

☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
<h2>地場産物を食べよう！</h2> <p>みなさんの地域では、どのような農作物がつけられていますか？ 自分の住む地域でつけられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。</p>  <p>今月の加茂産食材は、 太字下線で示します。</p>		<p>1</p> <p>ごはん 豆腐ときのこのくず汁 いわしの紅葉煮 荻わかめのきんぴら 牛乳</p> <p>牛乳 豆腐 豚肉 いわし さつま揚げ 荻わかめ</p> <p>ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>白菜 にんじん しめじ まいたけ えのきたけ しいたけ 大根 ごぼう</p> <p>小 598kcal / 26.4g 油 中 758kcal / 32.1g</p>	<p>2 セルフバーガー</p> <p>横割り丸パン あさりのコンソメスープ メンチカツ 森のソテー 牛乳</p> <p>牛乳 ベーコン あさり 豚肉</p> <p>パン 砂糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 オリブ油</p> <p>キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜 パセリ ブロッコリー コーン しめじ にんにく</p> <p>小 598kcal / 28.2g 油 中 798kcal / 35.5g</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p> 
<p>6</p> <p>ごはん 芋煮 鶏ごぼう炒め きざみ漬け 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 昆布</p> <p>ごはん 里芋 砂糖 片栗粉 油 ごま</p> <p>こんにゃく にんじん しめじ 長ねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ たくあん</p> <p>小 600kcal / 24.7g 油 中 772kcal / 30.6g</p>	<p>7</p> <p>大麥めん 肉つけ汁 厚揚げのしょうが煮 干草あえ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ 厚揚げ 卵 昆布</p> <p>大麥めん 砂糖 油</p> <p>しょうが にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ にんにく ごぼう きゅうり キャベツ たくあん</p> <p>小 628kcal / 30.5g 油 中 800kcal / 38.3g</p>	<p>8 いい歯の白</p> <p>ごはん とり団子汁 かつおと里芋の揚げ煮 切干大根のごま酢あえ 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 みそ かつお</p> <p>ごはん 片栗粉 パン粉 砂糖 じゃがいも 里芋 油 ごま</p> <p>玉ねぎ にんじん 長ねぎ 小松菜 しょうが 切干大根 もやし きゅうり</p> <p>小 635kcal / 26.1g 油 中 813kcal / 32.3g</p>	<p>9</p> <p>黒糖米粉コッペパン ミネストローネ さつまいもスペイン風オムレツ シャキシャキポテト 牛乳</p> <p>牛乳 ベーコン あさり 豚肉 卵 鶏肉</p> <p>米粉パン マカロニ 油 さつまいも 砂糖 じゃがいも アーモンド</p> <p>キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト ほうれん草 きゅうり</p> <p>小 633kcal / 24.4g 油 中 852kcal / 31.4g</p>	<p>10</p> <p>ごはん きのこ根菜のみそ汁 鮭チーズフライ チキンサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 油揚げ みそ さけ チーズ 鶏肉</p> <p>ごはん パン粉 小麦粉 油 ごま</p> <p>にんじん 大根 れんこん まいたけ しめじ えのきたけ なめこ 長ねぎ キャベツ コーン</p> <p>小 608kcal / 27.3g 油 中 772kcal / 32.8g</p>
<p>13</p> <p>ごはん 沢煮わん さばのごま照り焼き 小松菜としめじの炒め物 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 かまぼこ さば</p> <p>ごはん 春雨 砂糖 ごま 油</p> <p>たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ 長ねぎ しめじ 小松菜 もやし</p> <p>小 602kcal / 24.0g 油 中 759kcal / 28.9g</p>	<p>14</p> <p>ゆで中華 しょうが醤油ラーメンスープ 焼売(2個) 中華あえ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ</p> <p>中華めん 油 砂糖 小麦粉 ごま油</p> <p>にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれん草 長ねぎ メンマ 玉ねぎ きゅうり</p> <p>小 592kcal / 24.8g 油 中 784kcal / 32.8g</p>	<p>15</p> <p>ごはん のっぺい汁 さばしょうが煮 ひじきの炒め煮 牛乳</p> <p>牛乳 かまぼこ 鶏肉 さば ひじき さつま揚げ</p> <p>ごはん 里芋 砂糖 油</p> <p>にんじん しいたけ つきこん たけのこ きぬさや さやいんげん</p> <p>小 605kcal / 28.2g 油 中 743kcal / 31.9g</p>	<p>16</p> <p>さつまいもコッペパン ポトフ オムレツのホワイトきのこソース アーモンド入りサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 ウインナー 鶏肉 卵</p> <p>パン さつまいも 砂糖 じゃがいも 油 バター 片栗粉 アーモンド</p> <p>にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ にんにく きゅうり コーン</p> <p>小 640kcal / 25.4g 油 中 860kcal / 32.8g</p>	<p>17</p> <p>ごはん 秋の味覚カレー 海藻サラダ 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 わかめ 荻わかめ んご ぶりのり ツナ</p> <p>ごはん さつまいも 油 ルウ ごま油 砂糖 ごま</p> <p>にんじん 玉ねぎ しめじ れんこん しょうが にんにく りんご キャベツ コーン きゅうり</p> <p>小 636kcal / 20.3g 油 中 820kcal / 24.9g</p>
<p>20</p> <p>ピビンバ(ごはん) コーンスープ (ピビンバの具) 牛乳 ヨーグルト</p> <p>牛乳 豚肉 卵 わかめ ヨーグルト</p> <p>ごはん 油 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉</p> <p>しょうが にんにく ぜんまい ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ コーン きぬさや</p> <p>小 651kcal / 29.2g 油 中 827kcal / 35.5g</p>	<p>21</p> <p>ソフトめん きのこミートソース ブロッコリーのペペロンソテー 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム</p> <p>ソフトめん 油 ルウ オリブ油</p> <p>にんじん 玉ねぎ もやし しめじ マッシュルーム セロリー にんにく しょうが ブロッコリー れんこん コーン</p> <p>小 644kcal / 28.8g 油 中 820kcal / 36.4g</p>	<p>22</p> <p>ごはん さつまいもの豚汁 ガーリックバターチキン炒め ごまじゃこあえ 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 油揚げ みそ 鶏肉 ちりめんじゃこ</p> <p>ごはん さつまいも 片栗粉 バター 砂糖 ごま</p> <p>にんじん 大根 ごぼう しめじ 長ねぎ つきこん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし</p> <p>小 604kcal / 25.1g 油 中 777kcal / 30.8g</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 和食の日</p> <p>ごはん 加茂軍議汁 ますの亀田揚げ たくあんあえ アルビ牛乳 ルレクチエタルト</p> <p>牛乳 鶏肉 みそ ます 昆布 豆乳</p> <p>ごはん 麩 じゃがいも 片栗粉 油 ごま 小麦粉 マーガリン 砂糖 米粉</p> <p>小松菜 にんじん しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり たくあん ルレクチエ</p> <p>小 682kcal / 27.2g 油 中 845kcal / 33.1g</p>
<p>27</p> <p>ごはん 塩ちゃんこ鍋 厚揚げのごまだれがけ(2個) なめたけあえ 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 厚揚げ</p> <p>ごはん 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>玉ねぎ キャベツ にんじん しいたけ えのきたけ にら にんにく しょうが なめたけ もやし</p> <p>小 683kcal / 26.2g 油 中 859kcal / 30.7g</p>	<p>28</p> <p>ゆでうどん ごま豆乳うどんつけ汁 いかの磯辺フライ 和風サラダ 牛乳</p> <p>牛乳 鶏肉 みそ 豆乳 いか 青のり ちくわ</p> <p>ゆでうどん ごま パン粉 小麦粉 油 砂糖</p> <p>白菜 しめじ にんじん 長ねぎ 水菜 コーン キャベツ きゅうり</p> <p>小 664kcal / 28.6g 油 中 845kcal / 35.4g</p>	<p>29</p> <p>ごはん 厚揚げとあさりのみそ汁 にしんの照り煮 豚肉と切干大根の煮物 牛乳</p> <p>牛乳 厚揚げ あさり みそ にんじん 豚肉</p> <p>ごはん じゃがいも 砂糖 油</p> <p>にんじん しめじ 長ねぎ しょうが 切干大根 しいたけ さやいんげん</p> <p>小 621kcal / 30.2g 油 中 788kcal / 36.6g</p>	<p>30 セルフバーガー</p> <p>横割り丸パン 白菜の豆乳クリームスープ 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 ベーコン 豆乳 鶏肉 豚肉</p> <p>パン 油 じゃがいも ルウ ラード 砂糖 片栗粉</p> <p>白菜 にんじん 玉ねぎ パセリ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり</p> <p>小 651kcal / 25.7g 油 中 878kcal / 33.6g</p>	<p>白</p> <p>予定など 主食 汁物 主菜 副菜 飲み物 その他</p> <p>あか 体をたたく き 体をうごかす み 体の調子をととのえる</p> <p>小 エネルギー/たんぱく質</p>

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べるのがもっと楽しくなります。

**多彩で新鮮な食材
と持ち味の尊重**



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切にしたり料理がたくさんあります。

**健康的な食生活を
支える食事**



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の1つです。

**自然の美しさ
季節の移ろい**



和食には食べて味わうだけでなく、目で見たり、香り楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

**年中行事との
深いつながり**



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事することで家族や人々のきずなを深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の1つが食塩のとりすぎです。だしやうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

キラッと新潟米☆地場もん献立



24日 和食の日献立

ルレクチエタルト

たくあんあえ
たつたあ
ますの竜田揚げ

ごはん

加茂軍議汁

加茂軍議ってなに？

今から約155年前の5月22日（旧暦）。戊辰戦争への諸藩の立ち位置を決めた加茂で行われた会議『加茂軍議』があった日です。当時、長岡藩の指揮官 河合継之助が態度を決めかねていた諸藩（村松藩・米沢藩・村上藩など）に長岡城奪還を訴え、西軍（官軍）に戦いを挑むことを決めた会議です。



11月24日（金）の和食の日献立はそんな加茂軍議にちなんで会議に参加した藩の現在の特産物を取り入れた献立が登場します。長岡藩は現在の長岡市をはじめ県内で食べられている「車麩」、会津藩は会津地鶏が有名なことから「とり肉」、加茂市の名産「しいたけ」などが入った体があたたまる具だくさんのみそ汁です。