11月こんだて

めあて

バランスよく多くの食品をとろう。

地場産の食品について考えよう。

毎月19日は食育の日

新潟市立坂井輪小学校

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
2日(月)	ごはん	こめ						
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ　みそ		こまつな	たまねぎ	
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま　あぶら	さば			しょうが	
	ふくじんあえ	さとう				にんじん　しそ	キャベツ　きゅうり　だいこん なす　れんこん　しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日	文化の日							
4日(水)	ごはん	こめ						
	マーボーどんのぐ	さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	とうふ　ぶたにく だいず　みそ		にら	ねぎ　にんにく　しょうが しいたけ　きくらげ	
	ちゅうかサラダ	はるさめ　さとう	ごまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	
	ルレクチェゼリー	さとう　こんにゃく					ようなし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(木)	ごはん	こめ						
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご　とうふ	もずく		ねぎ	
	ぶたにくとれんこんのくろずいため	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	れんこん　しめじ	
	はくさいづけ				こんぶ		はくさい	
	かんそうこざかな	さとう		かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
6日(金)	ごはん	こめ						1年生 給食なし
	なめこじる	じゃがいも		とうふ　みそ		こまつな	なめこ　だいこん　ねぎ	
	さんまのおかかに	さとう　でんぷん		さんま　かつおぶし				
	わかめあえ	さとう			わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
9日(月)	ごはん	こめ						
	ちくぜんに	さといも　さとう こんにゃく	あぶら	とりにく		にんじん　さやいんげん	たけのこ　しいたけ れんこん　ごぼう	
	あつやきたまご	さとう　でんぷん	あぶら	たまご				
	だいこんのツナあえ			ツナ		だいこんな	だいこん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日(火)	ごはん	こめ						
	うずらたまごいりはっぽうさい	でんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　あさり いか　うずらたまご		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ はくさい　きくらげ	
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぷん　さとう	あぶら	だいず				
	みかん						みかん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11日(水)	コシヒカリごはん	こめ						
	とんじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう　だいこん　ねぎ	
	ほっけのしおやき			ほっけ				
	きんときまめのあまに	さとう		きんときまめ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12日(木)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					
	サーモンのクリームソース	こむぎこ（ルウ）	あぶら	さけ　ベーコン しろいんげんまめ	バター（ルウ） チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ　たまねぎ	
	くきわかめのサラダ		あぶら		くきわかめ		キャベツ　きゅうり　コーン	
	かんそうプルーン						プルーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13日(金)	ごまあげパン	こむぎこ　さとう	あぶら　ごま		だっしふんにゅう			
	やさいスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん	たまねぎ　しめじ セロリー	
	コールスローサラダ		あぶら			あかピーマン	キャベツ　きゅうり コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
16日(月)	ごはん	こめ						「ぎょうざがいなくなりさがしています」 にちなんだ献立
	うずらたまごいりだいこんのｵｲｽﾀｰｿｰｽに	さとう	あぶら	なまあげ　ぶたにく うずらたまご		にんじん　チンゲンサイ	だいこん　きくらげ にんにく　しょうが	
	あげぎょうざ	こむぎこ　でんぷん さとう	ラード　あぶら	とりにく　ぶたにく だいず			キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが	
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな	もやし　コーン	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

17日(火)	ちゅうかめん	こむぎこ						「**りんごがひとつ**」にちなんだ献立
	みそラーメンスープ		ごまあぶら	ぶたにく　なると みそ		にんじん　にら	もやし　ねぎ　メンマ	
	ポークシューマイ	こむぎこ　でんぷん さとう	ごまあぶら	ぶたにく　だいず			たまねぎ　しょうが	
	りんご						りんご	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
18日(水)	ごはん	こめ						「**おおきなおおきなおいも**」にちなんだ献立
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく　さとう でんぷん	あぶら　ごまあぶら	ぶたにく		にんじん　あおピーマン	ごぼう　れんこん　しいたけ	
	にらたまスープ	でんぷん		とうふ　たまご		にら	えのきたけ　ねぎ	
	ふかしいも	さつまいも						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
19日(木)	ごはん	こめ						「**やまこえのこえかわこえて**」にちなんだ献立
	あぶらあげとはくさいのみそしる			あぶらあげ　みそ うちまめ（だいず）		こまつな	えのきたけ　はくさい	
	とりにくのカレーに	さとう		とりにく				
	ｱｰﾓﾝﾄﾞいりさつまいもｻﾗﾀﾞ	さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ			にんじん	きゅうり　たまねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
20日(金)	ごはん	こめ						わかば学級 給食なし
	いものこじる	さといも こんにゃく		ぎゅうにく　とうふ みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう	
	さんまのまつまえに	さとう		さんま	こんぶ		しょうが	
	ごまびたし		ごま			ほうれんそう　にんじん	もやし	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
23日	勤労感謝の日							
24日(火)	ごはん	こめ						「キラッと新潟米☆地場もん献立」新潟の地場産物をたくさん使った献立です。
	じばもんきのこたっぷりじる	さといも		ぶたにく　なまあげ みそ		にんじん	だいこん　ねぎ　ひらたけ まいたけ　えのきたけ	
	しろみざかなのなしソースかけ	さとう　でんぷん	あぶら	カレイ			なし　たまねぎ	
	かきのもとのおひたし					こまつな	きく　もやし	
	ミルクデザート	さとう　でんぷん			ぎゅうにゅう れんにゅう			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
25日(水)	ごはん	こめ						「キラッと新潟米☆地場もん献立」新潟の地場産物をたくさん使った献立です。
	じばもんじまんじる	さつまいも こんにゃく		とうふ　ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ　ごぼう　だいこん	
	くるまふのあげに	くるまふ（こむぎ） でんぷん　さとう	あぶら					
	かきいりフレンチサラダ		あぶら				キャベツ　きゅうり　かき	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
26日(木)	ごはん	こめ						
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも　さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース	
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			
	ふうみづけ						キャベツ　きゅうり しょうが	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
27日(金)	くりいりごもくごはん	こめ　くり　さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		
	わかめのみそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		ねぎ	
	こいわしのフライ	こむぎこ　こめこ さとう	あぶら	かたくちいわし	あおのり			
	ごまいりかきあえなます	さとう	ごま			こまつな	れんこん　しめじ もやし　きく	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
30日(月)	ごはん	こめ						ラムサール給食
	ラムサールカレー	さといも さつまいも	あぶら	ぶたにく		にんじん	しめじ　たまねぎ れんこん　にんにく	
	だいこんとわかめのサラダ		あぶら		わかめ		だいこん　きゅうり コーン	
	ぶどうゼリー	さとう					ぶどう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

※食材料の流通状況・感染症発生等により急な献立変更をすることがあります。ご了承ください。

★11月12日から26日までは「読書旬間」です。太字で表記している献立は「読書旬間」にちなんだ献立です。

★11月24日・25日は、「キラッと新潟米☆地場もん献立」です。新潟市でとれた食材をたくさん使った献立です。
24日では、きのこ、かきのもと（菊）やミルクデザートが新潟市でとれたものを使用しています。
25日では、新潟の有名な食材、くるまふとかきを使用しています。新潟の食のめぐみに感謝しながら、給食をいただきまし

★11月30日は、「2026年世界湿地都市ネットワーク市長会議開催記念」として「ラムサール給食」を実施します。
給食で新潟の湿地の魅力や大切さを知りましょう。