

食育だより

令和８年 11 月
田上小学校
羽生田小学校
田上中学校



山の色が赤や黄色に色づき、秋が深まってきましたね。この時期は、食べ物のおいしさが一段と増す季節です。給食では、地元で採れた旬の野菜や果物などが登場します。おいしい秋の味覚を味わいましょう。

地場産物を知ろう





地場産物とは、**自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物**のことをいいます。給食では、田上町や新潟県で採れたお米や野菜、果物をなるべくたくさん使っています。農家の方々が心を込めて育てた地場産物を大切にいただきましょう。



地場産物のよいところ

◇生産者の顔が見えて安心・安全
◇運ぶ距離が短く、環境にやさしい
◇地域の食文化がわかる



11 月の田上町の地場産物



そして 11 月から お米が新米に切り替わります！



給食のお米は、11月中旬から新米に切り替わります。もちろん、田上町産のコシヒカリです。生産者の方々が心を込めて育てたお米です。田上町の農家の方に感謝し、新米をおいしくいただきましょう。切り替わる時期は「給食ひとくちメモ」でお知らせします。



世界に誇れる和食



2013年12月、ユネスコ世界無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。和食は、四季折々の食材や郷土の味、うまみを大切にした発酵食品やだしの文化、お米を中心とした栄養バランスの優れた食事構成など、世界に誇る文化であると評価されました。そして 11月24日は、語呂合わせで「いい日本食」と読み、「和食の日」と制定されています。毎年、一人ひとりが「和食」文化の大切さを再認識するきっかけの日になるよう願いが込められています。

11 月 12 日は「たがみめんま」を味わいます

田上町では、４年前から、竹林整備をしながら食料に転換して、地域の名産にしようという「たがみメンマプロジェクト」という取組を行っています。一般的なメンマは、麻竹（マチク）が使われますが、「たがみめんま」は田上の竹林に生える孟宗竹（モウソウチク）を使用して作ります。

12日は、「たがみめんま」を給食に使用します。
生姜醤油ラーメンにのせて、おいしく味わいましょう



11 月 16 日は「キラッと新潟米☆地場もん献立」

「キラッと新潟米☆地場もん献立」は、新潟県の美味しいごはんと地場産物の入ったみそ汁を中心とした献立により、子どもたちに自分たちの住む地域の良さを再認識してもらうことをねらいとした、全県一斉の事業です。県内すべての学校給食実施校で、11月中に行われます。田上町では春のたけのこがとくに有名ですが、秋にもたくさんの地場産物が収穫されます。16日の給食では、田上町産の新米コシヒカリのごはん、じゃが芋・白菜・里芋・蓮根・ねぎを使った根菜汁、キャベツ・大根を使ったごまマヨあえ、白身魚フライに越の梅ソースをかけた献立を計画しました。地域の美味しいものを味わい、田上町の良さを改めて感じてもらいたいです。



11月 献立表

田上町学校給食共同調理場
令和8年11月



＊11月の田上産＊

今月は、「じゃがいも、かぼちゃ、きゅうり、さつまいも、キャベツ、ねぎ、さといも、大根、白菜、にんじん、れんこん」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名 主食	飲み物	副食	からだをつくる（たんぱく質・無機質）	熱や力のもとになる（炭水化物・脂質）	からだの調子を整える（ビタミン類・食物繊維）	エネルギー（kcal） 小	中
2	月		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁　カレイの竜田揚げ 大根のそぼろ炒め	牛乳　もずく　油揚げ　みそ　カレイ　豚肉	米　じゃがいも　かたくり粉　油　春雨 さとう　ごま　ごま油	にんじん　キャベツ　小松菜　ねぎ　しょうが　にんにく　玉ねぎ 大根　さやいんげん	599	743
4	水		ごはん	牛乳	ほうとう汁　いかの香味焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳　豚肉　厚揚げ　みそ　いか　油揚げ	米　ほうとう麺　ごま油　油　さとう　ごま	かぼちゃ　にんじん　ごぼう　ねぎ　白菜　しょうが　にんにく 小松菜	600	738
5	木		バーガーパン	牛乳	野菜たっぷりポトフ　ハンバーグトマトソース コールスローサラダ	牛乳　鶏肉　豚肉　ハム	パン　さとう　ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ　にんにく　ブロッコリー　大根　にんじん　キャベツ きゅうり　コーン	626	790
6	金	羽小6年 リクエスト献立	ごはん	牛乳	マーボー豆腐　鶏肉の塩から揚げ 海藻サラダ　みかんゼリー	牛乳　大豆　豚肉　豆腐　鶏肉　ツナ 海藻ミックス　茎わかめ　みそ	米　油　ごま油　かたくり粉　さとう　ごま ゼリー	もやし　にんじん　にんにく　しょうが　たけのこ　干ししいたけ にら　ねぎ　キャベツ　きゅうり	686	835
9	月		キムタクごはん	牛乳	豆腐と小松菜のみそ汁 五目厚焼きたまご　カレーおから	牛乳　豚肉　豆腐　油揚げ　みそ　たまご さつまあげ　おから	米　ごま油　ごま　さとう	白菜キムチ　しょうが　にんにく　たくあん　にんじん　大根 えのきたけ　ねぎ　小松菜　玉ねぎ　枝豆　ほうれん草 しいたけ	599	733
10	火		ごはん	牛乳	ワンタンスープ　肉しゅうまい2個 バンサンスー	牛乳　なると　豚肉　ハム　みそ　鶏肉	米　ワンタンの皮　しゅうまいの皮 春雨　ごま　さとう　ごま油	チンゲン菜　にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　メンマ　ねぎ コーン　キャベツ	598	757
11	水		ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮　赤魚の西京焼き 和風マカロニサラダ	牛乳　厚揚げ　豚肉　赤魚　かつお節 ツナ　みそ	米　油　じゃがいも　さとう　かたくり粉 マカロニ　ノンエッグマヨネーズ	干ししいたけ　こんにゃく　玉ねぎ　しょうが　にんじん　コーン さやいんげん　キャベツ　小松菜	640	782
12	木	たがみメンマ 給食 コラボメニュー	中華めん	牛乳	しょうがじょうゆらーめん　たがみめんま 小松菜ののりナムル　やきいも	牛乳　豚肉　なると　のり	中華めん　油　さとう　さつまいも ごま油　ごま	ほうれん草　コーン　しょうが　にんにく　もやし　にんじん　ねぎ 干ししいたけ　メンマ　小松菜	594	731
13	金		ごはん	牛乳	きのこ入り豚汁　メンチカツ　切干大根煮	牛乳　豚肉　豆腐　みそ　さつまあげ	米　じゃがいも　パン粉　小麦粉　油 さとう	しめじ　ごぼう　大根　にんじん　ねぎ　玉ねぎ　切干大根 こんにゃく　干ししいたけ	649	788
16	月	キラッと新潟米 ☆地場もん献立	ごはん	牛乳	田上たっぷり根菜汁　旬野菜のごまマヨあえ 白身魚の越の梅ソースがけ	牛乳　かまぼこ　油揚げ　みそ　ほき ツナ　豆腐	米　パン粉　小麦粉　油　さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ　さといも	白菜　にんじん　れんこん　ねぎ　梅干し　小松菜　大根 キャベツ	668	787
17	火		ごはん	牛乳	かき玉みそ汁　豚肉のなんばん焼き れんこんきんぴら	牛乳　豆腐　たまご　みそ　さつまあげ 豚肉　わかめ	米　じゃがいも　さとう　ごま　油	にんじん　玉ねぎ　えのきたけ　ねぎ　れんこん　こんにゃく さやいんげん	666	800
18	水		ハヤシライス （麦ごはん）	牛乳	チキンキャベツサラダ　豆乳ムース大福	牛乳　豚肉　大豆　鶏肉	米　麦　油　じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース　デザート	ブロッコリー　しめじ　にんじん　玉ねぎ　小松菜　キャベツ コーン	688	817
19	木		米粉パン いちごジャム	牛乳	白菜の豆乳クリーム煮 スペイン風オムレツ　おからサラダ	牛乳　鶏肉　豆乳　たまご　おから　ツナ	米粉パン　ジャム　油　じゃがいも ホワイトルウ　ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ　にんじん　白菜　ブロッコリー　小松菜　キャベツ コーン　ほうれん草	676	824
20	金		ごはん	牛乳	すき焼き風煮　里芋コロッケ　のりずあえ	牛乳　豚肉　焼き豆腐　鶏肉　のり	米　油　さとう　さといも　パン粉 小麦粉	こんにゃく　干ししいたけ　玉ねぎ　白菜　にんじん　ねぎ　春菊 キャベツ　もやし　小松菜	627	754
24	火	和食の日 献立	ごはん	牛乳	肉じゃが　いわしのしょうが煮　五目まめ	牛乳　豚肉　いわし　さつまあげ 大豆　塩こんぶ	米　油　じゃがいも　さとう	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　きぬさや　ごぼう　干ししいたけ れんこん　さやいんげん	612	744
25	水		ごはん	牛乳	あさりのみそ汁　れんこんのごまあえ 厚揚げと豚肉の中華炒め	牛乳　あさり　豆腐　油揚げ　みそ　豚肉 厚揚げ	米　じゃがいも　油　さとう　ごま油 ごま	大根　ねぎ　えのきたけ　しょうが　にんにく　玉ねぎ　にら キャベツ　れんこん　小松菜　にんじん	601	737
26	木		ソフトめん	牛乳	ミートソース　豆乳バンナコッタいちごソース えびとブロッコリーのソテー	牛乳　豚肉　大豆　えび　ツナ	ソフトめん　油　デミグラスソース 小麦粉　デザート	にんじん　玉ねぎ　しめじ　トマト　ブロッコリー　キャベツ コーン　にんにく	651	814
27	金		さつまいもごはん	牛乳	なめこ汁　鶏肉のねぎ塩麹焼き キャベツのいそネーズあえ	牛乳　豆腐　油揚げ　みそ　鶏肉　ツナ のり	米　さつまいも　ごま　じゃがいも　ごま油 さとう　ノンエッグマヨネーズ	なめこ　にんじん　ねぎ　しょうが　にんにく　キャベツ　小松菜	599	729
30	月		ごはん	牛乳	さつま汁　新潟県産たれつきぶりかつ こんにゃくと大根のサイコロ炒め	牛乳　豆腐　みそ　ぶり　豚肉	米　さつまいも　小麦粉　パン粉　油 さとう	ねぎ　白菜　にんじん　しょうが　にんにく　れんこん　ごぼう こんにゃく　大根　さやいんげん	666	799

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。