

秋は、魚がおいしくなる時期です。今月は特に、いろいろな魚を味わえるように調理を工夫しました。環境面から注目されている大豆製品の利用や食品をむだなく使ったSDGsスープなど、食べて学べる給食になっています。箸をじょうずに使って食べる「箸チャレンジ」にも挑戦してみましょう。



上越市食育推進キャラクター
『もぐもぐジョッピー』

日	曜	献		立	名	使			用	材	料	名	エネルギー Kcal	たん白質 g	一口メモ
		主食	飲み物			おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの							
1	水	ごはん	牛乳	セルフの ケチャップそぼろどん ビーンズマカロニサラダ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 大豆ミート 大豆 いんげん豆 青大豆 金時豆 ツナ もずく 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり ホールコーン だいこん 長ねぎ	689	25.5	大豆ミートは、原料は大豆だけど見た目も食感も味も「お肉」そのもの。最近ではスーパーでも見かけるようになりまし。ケチャップそぼろは、ひき肉と大豆ミートを半々で作ります。					
2	木	ごはん	牛乳	しらすとひじきのつくだに あつあげとぶたにくの しおこうじいため かきたまスープ	しらす干し こんぶ ひじき 花がとお 牛乳 豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 卵	ごはん さとう ごま油 でんぷん	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	600	26.5	「子供の箸の持ち方が心配」とお悩みの保護者も多いと思います。指先の動作の前に、座る姿勢を確認しましょう。まずは足をしっかり床につけて、腰をを起こし、背筋を伸ばして座ることが大切です。					
6	月	ごはん	牛乳	あじフライ ゆかりあえ さといものみそしる	牛乳 あじ 豆腐 大豆 みそ	ごはん 小麦粉 パン粉 米油 さといも	もやし キャベツ きゅうり 赤しそ にんじん たまねぎ 長ねぎ	611	22.6	4年生の授業で「めぎすのおいしい食べ方」を考えたところ、「フライ」という案が出ました。めぎすではありませんが、あじフライを味わいましょう。					
7	火	コッパン	牛乳	パンネのナポリタン チキンとさつまいもの とうにゅうシチュー	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 いんげん豆 無調整豆乳	パン パスタ 米油 さとう さつまいも 米粉	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん はくさい	598	26.3	パンネは、端がパンの先のようにななめに切っており、穴が開いているのでソースが入って味がしみこみやすくなります。今日は、大人気ナポリタンの味付けです。					
8	水	こめこめん	はっこう乳 マスカット味	【いい(11)歯(8)の日 献立】 ごまみそしる ツナあえ こんこんスナック	発酵乳(マスカット味) 豚肉 油揚げ みそ ツナ 大豆 青のり こんぶ	こめ粉めん 米油 ごま ねりごま ごま油 でんぷん さつまいも	しょうが にんじん だいこん たまねぎ 長ねぎ ほうれん草 もやし れんこん ごぼう	643	26.1	「いい歯」というと虫歯の無い歯、歯並びのいい歯が思い浮かびます。いい歯だと、しっかりかむことができ、食べ物もおいしく感じ、消化を助けて健康になります。あごの筋肉も鍛えて、しっかりかめる「いい歯」を目指しましょう。					
9	木	チャーハン	牛乳	ローストカレーポテト きりぼしだいこんのりすあえ とうふのスープ	牛乳 豚肉 のり 豆腐 なると	ごはん 大麦 ごま油 じゃがいも 米油	にんじん 干しいたけ 長ねぎ にんにく 切干大根 キャベツ ほうれん草 たまねぎ えのきたけ	608	21.1	給食のチャーハンは、肉や野菜を炒めて味付けした具と、しょうゆで味をつけて炊いたご飯を混ぜて作ります。ご飯全体に混ぜる作業が12クラス分あるので、調理員さんに感謝ですね。					
10	金	ごはん	牛乳	さけのしおこうじやき じゃがたまごソテー はくさいのみそしる	牛乳 さけ ツナ 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 じゃがいも 米油 でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい	616	27.8	箸チャレンジ①「切る」 11月11日は、鮭の漢字から「鮭の日」です。鮭を箸で一口サイズに切って食べましょう。骨も見つけやすくなります。					
13	月	ごはん	牛乳	セルフのキムチビビンバどん (キムチにくだため、ナムル) わかめスープ ココアのもと	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ わかめ	ごはん ココアの素 米油 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん しらたき キムチ ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	610	24.1	韓国では混ぜて食べる食文化があるので、給食のビビンバも、肉や野菜をご飯と混ぜるとおいしくなるように調理しています。給食のビビンバ、あなたは混ぜる派？ 混ぜない派？					
14	火	ごはん	牛乳	ポークストロガノフ ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆	ごはん 米油 ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー キャベツ ホールコーン	611	21.2	実を食べたり、葉っぱを食べたり、野菜によっていろいろな部位を食べます。ブロッコリーのつぼつぼしたところは、花のつぼみです。収穫せずにそのままにすると黄色い花が咲きます。					
15	水	ゆでうどん	牛乳	とりごぼうじる さんしょくおひたし てづくりさつまいもむしパン	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ こんぶ 無調整豆乳	うどん 米粉 米油 さとう さつまいも	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし ホールコーン	650	21.8	給食の蒸しパンの基本食材は米粉、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖です。卵は使いません。今回はさつまいもペーストを練りこみ、さつまいもを上に乗せて蒸します。					

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
16	木	ごはん 	牛乳 	たらとじゃがいものあおのりがらめ わかめのあえもの だいこんのみそしる	牛乳 たら 青のり わかめ 厚揚げ みそ	ごはん でんぷん コーンフラワー 米粉 米油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	631	20.9	箸チャレンジ②「つかむ」 たらは、一口サイズに切って油で揚げ、甘じょっぱいタレをからめます。 たらを箸でつまんで食べましょう。
17	金	ごはん 	牛乳 	【食育の日献立～青森県～】 わかさぎのかりかりやき にあえっこ にんにくとんじる りんごゼリー	牛乳 わかさぎ 押し豆腐 こんぶ 豚肉 みそ	ごはん さとう 水あめ じゃがいも でんぷん 玄米 米粉 米油	しょうが だいこん ごぼう にんじん にんにく たまねぎ 長ねぎ りんご	644	21.5	青森県の郷土料理「煮あえっこ」、青森県産にんにく入りの豚汁、青森県産りんごゼリーを味わいましょう。来週も青森県のメニューが登場するのでお楽しみに！
20	月	ごはん 	牛乳 	ささかまのおこのみやき れんこんのごまきんぴら せんべいじる	牛乳 笹かまぼこ 花がっお 青のり 豚肉 鶏肉	ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう ごま かやきせんべい	れんこん にんじん こんにゃく はくさい ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	605	22.4	せんべい汁は、青森県の「南部せんべい」が入ったお汁です。米ではなく、小麦から作られたせんべいで、お汁に入れるとモチモチの食感になります。
21	火	こめこのアップルパン 	牛乳 	だいずとひじきの 豆乳シュレッドやき コールスローサラダ だいこんのポトフ	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆乳シュレッド ウインナー	こめ粉パン 米油 じゃがいも	りんご にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー ホールコーン だいこん にんじん	648	25.7	豆乳シュレッドはチーズのような食べ物ですが、牛乳ではなく豆乳から作られています。大豆は温暖化防止や環境保護からも注目されており、牛乳アレルギーの方やコレステロールを控えたい方にもおすすめです。
22	水	ゆでちゅうかめん 	牛乳 	はちのへ 八戸じゃじゃめん ローストおさつ はくさいとかまぼこのおひたし	牛乳 豚肉 大豆 みそ 赤みそ かまぼこ	中華めん 米油 でんぷん ごま油 さつまいも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ はくさい ほうれん草	684	26.3	箸チャレンジ③「すくう」 八戸じゃじゃ麺は青森県八戸市の給食オリジナルメニューです。 麺をすくって、つまんで食べましょう。
24	金	ごはん 	牛乳 	【和食の日 献立】 あつあげのしおそぼろあんかけ ちくわのごまマヨサラダ しゅうん旬(S)とダシ(D)の 真(G)だくさんSDGsスープ	牛乳 揚げだし豆腐 鶏肉 ちくわ こんぶ	ごはん 大豆油 小麦粉 でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ にんじん ブロッコリー かぶ ごぼう しいたけ えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	601	19.8	11月24日は「い(1)い(1)日(2)本食(4)」で「和食の日」に制定されています。食べ物を大切にします和食の考えをもとに「SDGsスープ」を考えました。ヒントは、かぶ、しいたけ、こんぶの使い方です。
27	月	ごはん 	牛乳 	【キラッと新潟米☆地場もん献立】 てづくりめぎすハンバーグ ブロッコリーの しおこうじいため あきやさいのとんじる	牛乳 めぎす 鶏肉 無調整豆乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん ごま油 パン粉 さとう 米油	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん 長ねぎ	609	28.8	「キラッと新潟米☆地場もん献立」は、おいしいお米がもっとおいしく味わえる、地場産物を取り入れたメニューです。4年生の意見をもとに、糸魚川の海で獲れためぎすをハンバーグにしました。めぎすのシンプルな味が活かされた料理です。
28	火	ごはん 	牛乳 	さばのみそに いそあえ さわにわん	牛乳 さば みそ のり 豚肉	ごはん さとう	だいこん しょうが 長ねぎ ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう しらたき	602	27.6	箸チャレンジ④「ご飯粒をきれいに食べる」 さばのみそ煮は、給食で人気のある魚料理です。一緒に煮る大根も人気で、ご飯が進みます。茶碗のご飯粒を箸でこすらずにつまんで、はがして食べましょう。
29	水	むぎごはん 	牛乳 	ポークカレー くきわかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ ツナ	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールー ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こんにゃく	647	19.8	11月29日は「いい肉の日」です。ポークは豚肉のことで、今日は豚肉のカレーです。チキンと言えば鶏肉、では、牛肉は何と云うのでしょうか。上越市では、コシヒカリの稲わらを食べて育つ「くびき牛」が有名です。
30	木	ごはん 	牛乳 	ハンバーグ だいこんおろしソース じゃがいもとコーンのサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ みそ	ごはん ラード でんぷん さとう じゃがいも 米油	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ホールコーン はくさい 長ねぎ	623	20.5	食べ物は作るまでに貴重な水やエネルギーがたくさん使われており、腐らせたり、食べずに捨てるのはもったいないことです。大根やかぶは、葉から根まで捨てる場所がないので、工夫次第で食品ロスを減らすことができます。

一食平均エネルギー：627 Kcal たんぱく質：23.8 g 脂質：16.8 g 食塩：2.0 g
 ☆献立は、食材料の入荷状況や〇157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。

4年生からアイデアをもらっためぎす料理！