

11月こんだてひょう

令和2年11月
千田小学校

月	火	水	木	金
2 和田岳さん献立 わかめごはん いかのアーモンドがらめ 大豆と水菜のサラダ マグマのほかほか肉じゃが 	3 ぶんか文化の日 	4 ごはん しろみぎかなうめ 白身魚の梅みそ焼き 莖わかめのきんぴら さつまいものみそ汁 	5 アップルチップパン 鶏の塩こうじカレー焼き 花野菜サラダ ポークビーンズ 	6 田畑幸太郎さん献立 ごはん 味付けのり 豚レバーポテトの中華揚げ 地の肉と海の肉のサラダ ほかほかほうとう汁 
ごはん かたくりこ あぶら アーモンド さとう じゃがいも 牛乳 いか だいず ハム ぶたにく E:699kcal P:29.8g		ごはん さとう あぶら ごま さつまいも 牛乳 きんひらす みそ さつまあげ くきわかめ だいず うめ にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにゃく E:607kcal P:25.5g	パン あぶら さとう じゃがいも 牛乳 とりにく ツナ だいず ぶたにく ベーコン りんご カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ トマト E:675kcal P:30.8g	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも ほうとうめん 牛乳 のり ぶたレバー とりにく ツナ だいず あぶらあげ みそ ねぎ みずな だいこん にんじん かぼちゃ しめじ こまつな はくさい E:677kcal P:28.5g
9 きんぴら丼 煮込みおでん みかん 	10 新保友彩さん献立 里いもごはん 手作りカニカマ卵焼き いろいろポテトサラダ ねぎ汁 	11 中華めん わかめラーメンスープ 春巻き 大豆もやしのナムル 	12 千田っ子祭り給食 キーマカレー フレンチサラダ お祭りパフェ 	13 ごはん 鯖のみぞれ煮 浅漬け 田舎汁 
ごはん あぶら ごま さとう さといも 牛乳 ぶたにく さつまあげ こんぶ ちくわ がんもどき うすらたまご ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく だいこん みかん E:653kcal P:25.8g	ごはん さといも ごま さとう マヨネーズ じゃがいも 牛乳 たまご かにかまぼこ ベーコン ぶたにく みそ にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう グリンピース だいこん ねぎ E:668kcal P:23.7g	めん あぶら こむぎこ はるさめ 牛乳 ぶたにく なると わかめ ハム にんじん もやし メンマ とうもろこし ねぎ だいずもやし きゅうり E:682kcal P:26.3g	ごはん むぎ あぶら コーンフレーク カステラ チョコ 牛乳 ぶたにく だいず ひよこめ なまクリーム たまねぎ にんじん セロリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし もも みかん バイナップル E:732kcal P:22.8g	ごはん さとう さつまいも 牛乳 さば あぶらあげ しょうが だいこん キャベツ みずな にんじん なめこ ねぎ E:604kcal P:22.7g
16 キムチチャーハン 白菜と肉だんごのスープ お米のババロア 	17 和田心那さん献立 わかめごはん いかのアーモンドがらめ 野菜の仲良しあえ もずくと卵のスープ 	18 ごはん 小魚とごまの佃煮 里芋と豚肉の炒め煮 厚揚げのみそ汁 みかん 	19 フルーツクリームサンド (背割れコッパン・フルーツクリーム) 大豆とひじきのチーズ焼き ポトフ 	20 新潟県産天然真鯛給食 ごはん 真鯛の塩焼き れんこんきんぴら 白菜みそ鍋 
ごはん むぎ あぶら ごま かたくりこ 牛乳 ぶたにく とりにく たまご にんじん はくさい いら もやし だけのこ しいたけ たまねぎ みずな E:610kcal P:28.5g	ごはん かたくりこ あぶら さとう アーモンド ごま 牛乳 いか ハム もずく たまご ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり にんじん ねぎ E:622kcal P:25.9g	ごはん ごま さとう あぶら さといも 牛乳 いわし ぶたにく あつあげ みそ だいず にんじん だいこん えのきたけ ねぎ はくさい みかん こんにゃく E:651kcal P:29.0g	パン さとう あぶら じゃがいも 牛乳 なまクリーム ヨーグルト だいず ひじき チーズ ベーコン パナナ みかん もも バイナップル たまねぎ にんじん だいこん キャベツ E:679kcal P:25.7g	ごはん あぶら さとう ごま 牛乳 だい さつまあげ ぶたにく とうふ みそ だいず れんこん にんじん さやいんげん はくさい ねぎ みずな E:600kcal P:32.4g
23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 	24 高木夏帆さん献立 ゆかりごはん まいたけの天ぷら 星のポテトサラダ 春雨スープ 	25 2年生リクエスト給食 あんかけ焼きそば ししゃもの磯部揚げ のり酢あえ ミルメークココア 	26 星野詠美さん献立 ごはん 鮭のバター焼き まんてんサラダ 旬の野菜スープ 	27 きりこんぶ 切昆布ごはん しゅうまい おかかあえ なめこ汁 
ごはん こむぎこ あぶら マヨネーズ はるさめ かたくりこ ごま 牛乳 チーズ ハム ベーコン まいたけ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん とうもろこし みつば E:681kcal P:19.3g	めん あぶら さとう かたくりこ さといも 牛乳 ぶたにく いか なると ししゃも うすらたまご のり ツナ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ もやし ビーマン こまつな E:656kcal P:30.2g	ごはん パター さとう アーモンド じゃがいも かたくりこ 牛乳 さけ ツナ ベーコン たまご たまねぎ キャベツ にんじん みずな えだまめ カリフラワー はくさい E:633kcal P:27.8g	ごはん さとう こむぎこ 牛乳 こんぶ ぶたにく かつおぶし とうふ みそ だいず わかめ にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな もやし なめこ キャベツ E:602kcal P:23.9g	
30 チキンカレー 海藻サラダ りんご 	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ねんせい かんが こんだて どうじょう</p> <p style="text-align: center;">☆6年生が考えた献立が登場します☆</p> <p>6年生が家庭科の授業で1食分の献立を考えました。その中から11人の献立が、11月と12月の給食に登場します。工夫がいっぱいの献立を、みんなで味わいましょう！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> </div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>いしがたけん てんねんまくだい</p> <p>新潟県より天然真鯛</p> <p>を提供していただき、</p> <p>20日(金)に登場しま</p> <p>す。お楽しみに。</p>  </div>
ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま 牛乳 とりにく かいそう いか たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご E:609kcal P:19.4g				

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。



小千谷産の新米が登場します

今年も新米の季節がやってきました。小千谷市の学校給食では、市内の約32軒の農家の方が作ってくださった「特別栽培米コシヒカリ」を提供しています。農家の方を訪問し、米作りや子どもたちへの想いを伺いました。

生産者の佐藤さんにお話を聞きました。

佐藤さんは、市内の川井地区で、「うちがまき絆」の代表を務めています。「地元の農地は地元で守る」をモットーに、学校給食米をはじめ、様々な農産物の生産販売をおこなっています。



農事組合法人 うちがまき絆
代表 佐藤 正さん

小千谷の子どもたちには、日本一おいしい米（魚沼コシヒカリ）を食べてもらい、大人になってからも忘れないでほしいです。

Q. 特別栽培米とは、どんなお米ですか？

新潟県には「特別栽培農産物」の基準があります。その基準は、5割減減米といい、農薬・肥料を半分に減らして作ったお米です。

Q. お米をおいしく作るコツはありますか？

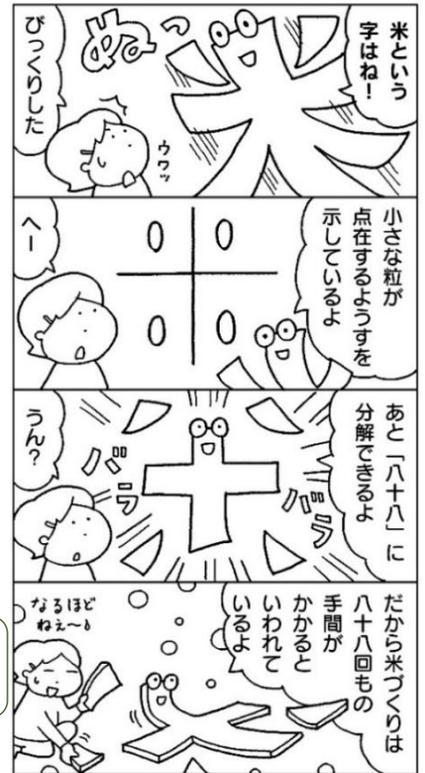
市内の土質は全て違います。その土地にあった作り方があります。米作りに情熱・愛情をもって育てることが大切です。

Q. 最後に、佐藤さんの願いは何ですか？

あまりにも食べ物が多く何でも手に入り、ものを粗末にしすぎに思います。生産者にはさみしいばかりです。家庭も含め、教育の現場でも話し合いを願います。生産者は「安全・安心」なものづくりを心がけます。



「米」という字



農家の方が一生懸命育てたお米、残さず食べよう！



親子でチャレンジ！人気のごはんに合うメニュー

鶏の塩こうじカレー焼き 5日(木)のメニュー

分量は4人分です

塩こうじの効果で鶏肉がふっくらします。給食ではパンと合わせていますが、ごはんにとっても合うんです。

【材料】・鶏むね肉:1枚(4つに切る) ★塩麹:大さじ1・1/2 ★酒:大さじ1 ★カレー粉:小さじ1

【作り方】①★の材料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。(最低15分くらい)

②フライパンに薄く油(小さじ1)をひき、皮目から弱火で焼く。

③焦げ目がついたら裏返し、ふたをして中まで火がとおるまで焼く。(魚焼きグリルで焼いてもよいです)

小魚とごまの佃煮 18日(水)のメニュー

佃煮は自分で簡単に作ることができます。歯ごたえもあるので、かみかみメニューとしてもおすすめです。

【材料】・小女子:40g ・白ごま:大さじ1 ★酒:小さじ1 ★しょうゆ:小さじ2 ★砂糖:小さじ2 ★みりん:小さじ2

【作り方】①フライパンに小女子と白ごまを入れて乾煎りして、一度取り出す。

②★の調味料をフライパンに入れ、煮立ったら、①の小女子とごまを戻す。

③煮からめたらできあがり。