

# 2022 11月の給食だよ

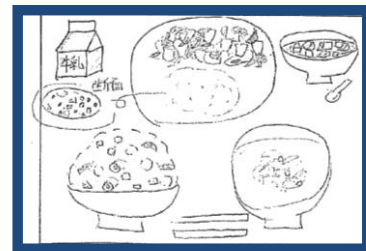
秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が激しくなってきました。実りの多い秋に収穫された、栄養たっぷりの食材を食べて冬に向けて風邪やウイルスに負けない体づくりをしましょう。

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

### ★受賞献立★

昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校の菊池さんの献立が、3,226点の応募の中から最優秀賞を受賞しました。  
今月の給食では、主食を提供します。



- ★石川県産コシヒカリの秋を感じるたきこみごはん!! ★牛乳
- ★食感を楽しむコロッと食材丸いもさんまのクロック
- ★石川を旅するりんごとなし入りさっぱり酢の物
- ★体ポカポカだいこんポタージュ～さらに元気に! ゆずソースそえ～
- ★秋のかぼちゃプリン～いちじくとチーズのハチミツをそえて～

### 《石川県産コシヒカリの秋を感じるたきこみごはん!!》

「石川県を旅する」をテーマに多くの石川県産の食材を使用しました。

給食では、菊池さんの献立をアレンジして提供します。



### 給食で小松産 フランド米 を提供します!

小松市の給食では、2022年11月から来年の2月まで、小松市でとれたおいしい『蛍米』が提供されます。



## 生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで様々な病気を引き起こすおそれがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、「生活習慣病」といわれるようになりました。生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

## ・6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう!!

| 1群                | 2群              | 3群                 | 4群                   | 5群                  | 6群                 |
|-------------------|-----------------|--------------------|----------------------|---------------------|--------------------|
| 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 | 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 | 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富 | 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 | 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 | 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富 |
|                   |                 |                    |                      |                     |                    |



3群・4群  
不足  
注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。



6群  
とりすぎ  
注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまったりすることがあるので、適量を心がけましょう。

## 11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事である自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

### だして味わう和食の日こんだて

#### 【豚肉のくわやき】

畑を耕す「くわ」で野鳥を焼いて食べたことから名付けられました。



#### 【治部煮汁】

金沢の郷土料理を汁物にアレンジしました。給食室でとった昆布とかつおの「だし」をたっぷり含んだ肉や野菜を味わってほしいです。

## 11月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会  
(小松市学校給食会)

| Aブロック                                                        | 小学校                                                           | 火                                                                           | 水                                                     | 木                                                           | 金 |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---|
| 月                                                            | 1日                                                            | 2日                                                                          | 3日                                                    | 4日                                                          |   |
|                                                              | とりにくのおまからいため<br>ごはん おでん                                       | ごぼうサラダ<br>サーモンフライ<br>ミネストローネ<br>バターロール                                      | ぶんかのひ                                                 | ひよこまめのマセドアンサラダ<br>ハッシュドポーク(むぎごはん)                           |   |
| 7日                                                           | 8日                                                            | 9日                                                                          | 10日                                                   | 11日                                                         |   |
| ハリハリつけ<br>かみかみだいす<br>いわたのかばやき<br>ごはん たまごとし                   | もやしいため<br>やきキョーザ 1~3ねん 1こ<br>4~6ねん 2こ<br>ごはん マーボー豆腐           | ミニトマト2こ<br>いしかわけんさん<br>コシヒカリの<br>あきをかんじる<br>たきこみごはん!!!<br>さといもクロック<br>すましじる | かまぼこ1ほん たまご1ほん<br>たまきのり<br>ほうれんそうサラダ<br>すしごはん<br>とんじる | カニカマのサラダ<br>あきふゆやさいの<br>ポトフ<br>あげこめパン                       |   |
| 14日                                                          | 15日                                                           | 16日                                                                         | 17日                                                   | 18日                                                         |   |
| スイートポテトサラダ<br>にこみハンバーグ<br>あさりとかぶの<br>クリームスープ<br>ミルクロール       | こまつなのごまいため<br>ヨーグルト<br>さばのしょうがに<br>ごはん げんすけだいこんのみそにこみ         | だいすとおたにくのべっこうに<br>みかん<br>ごはん かきたまじる                                         | はなやさいサラダ<br>こまつさんねぎと<br>だいこんのカレーライス<br>(むぎごはん)        | いとこんぶのいために<br>ししゃものごまてんぷら2こ<br>ごはん うちまめの<br>とりやさいじる         |   |
| 21日                                                          | 22日                                                           | 23日                                                                         | 24日                                                   | 25日                                                         |   |
| だいがくいも<br>ちゅうかおこわ<br>ちゅうかコン<br>スープ                           | ポークウィンナー2ほん<br>ミルクロール<br>(おかずずら) やきそば(パンざら)<br>あきの<br>フルーツポンチ | きんろう<br>かんしゃのひ                                                              | ゆかりあえ<br>ぶたにくのくわやき<br>ごはん じぶに<br>じる                   | こまつなソーテー<br>あじのからあげ<br>スイートチリソース<br>バターロール<br>にんじん<br>ポタージュ |   |
| 28日                                                          | 29日                                                           | 30日                                                                         | こんげつのもくひょう<br>すききらいせずたべよう                             |                                                             |   |
| ジャーマンポテト<br>とりにくのピーズフリッター<br>ミルクロール<br>たまご<br>ほうれんそうの<br>スープ | ごまあえ<br>ハタハタのからあげ 2こ<br>ごはん えどっこに                             | どうぶチャンプルー<br>かぼちゃシューマイ<br>1~3ねん 1こ 4~6ねん 2こ<br>ごはん カレー<br>うどん               |                                                       |                                                             |   |