

2023 11月の給食だよ!

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

木の葉が色づき秋も深まってきました。日本には豊かな自然と四季があり、季節ごとに旬の食べ物があります。旬の食材を食事に取り入れ、自然を尊ぶ「和食」の文化は日本で育まれてきた伝統的な食文化です。

11月24日は「和食の日」

和食の日は日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り・伝えていくことの大切さについて考える日です。和食はユネスコ世界無形文化遺産にも登録され、世界でも注目されている食事です。和食の特徴を知り、和食のよさを伝えていきましょう。



海・山・里からのさまざまな種類の食材を使い、素材そのままの味を大切に料理。



ごはんとおかずを組み合わせ、健康的な食生活を支える、栄養バランスのよい食事。

和食 4つの 特徴



自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛りつけ、香りも楽しめる料理。



健康や幸せを願い、家族や仲間と行事食を共に食べることで、きずなを深める料理。

給食では…「だしで味わう和食の日」献立で、だしのうまみを味わいましょう!

たまごともやしの和え物



魚のみそだれ



ごはん

治部煮汁

【治部煮汁】

金沢の郷土料理「治部煮」を汁物にアレンジしました。給食室では、昆布とかつお節から素材のよさを引き出し、うまみたっぷりの「だし」をひきました。だしの香りやうまみをぜひ味わってください。

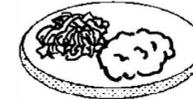
中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

昨年度のコンクールにおいて、南部中学校の寺原さんの献立が入賞しました。今月の給食では、主菜と副菜をアレンジして提供します。

小松市の特産品、にんじんと、トマトをたっぷり
味わえる献立です。

(給食ではトマトは小松市産ではありません)

甘酸っぱい!にんじんとトマトの和え物



小松市は大麥の生産が
かん!大麥の歯ごたえも
楽しめるから揚げです。

(給食では大麥は小松市産では
ありません)

サクサク!!大麥入り唐揚げ



ミルクロール



加賀白ねぎの
クラムチャウダー

給食で味わう小松の旬の味 ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

日向源助だいこん



小松市で作られている希少な大根です。普通の大根と比べて、太くて短いのが特徴です。小松市の日向さんという農家さんが、加賀野菜の源助だいこんの原種をゆずり受け、品種改良をして生まれたのが、「日向源助だいこん」です。甘みがあって、みずみずしいだいこんです。今月の給食ではみそ煮込みで味わいます。

11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						エネルギー kcal			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		たんぱく質	脂質	糖質	塩分
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	小	中		
1 (水)	牛乳	ごはん	大豆と豚肉のべっこう煮 いりごだしの卵そうめん汁	ごめ かたくりこ さとう そうめん	あぶら	だいき ふたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな	しょうが ほししいたけ たまねぎ えのき	674 29.8 31.9	876 37.6 29.7		
2 (木)	牛乳	麦ごはん	ポークハヤシライス マカロニサラダ	ごめ おおむぎ マカロニ	あぶら ドレッシング	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	625 19.0 29.4	813 23.0 26.9		
6 (月)	牛乳	ごはん	【いい歯の日の献立】 いわしのみぞれ煮 茎わかめの炒めもの とり野菜汁	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	いわし ふたにく とりにく やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ はくさい ねぎ しょうが にんにく	585 25.5 31.7	752 31.5 29.3		
7 (火)	牛乳	ミルク ロール	焼きそば フルーツヨーグルト和え	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ きやし しょうが みかん パイナップル もも バナナ	590 22.2 30.4	750 27.9 28.8		
8 (水)	牛乳	ごはん	ヤンニョムチキン 豆腐のサラダ もやしの中華スープ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	とりにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ きやし きくらげ ねぎ	595 24.1 30.9	773 30.3 28.3		
9 (木)	牛乳	胚芽パンズ	【セルフサンド】 タラフライ ルタルサラダ 塩こうじのポトフ ◎チーズ	ごめ はいがパンズ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	たら たまご ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	599 23.9 38.3	794 33.3 38.9		
10 (金)	牛乳	鶏肉とたけのこの 中華風まぜごはん	大学芋 白菜と肉団子のスープ	ごめ おおむぎ さとう さつまいも みずあめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ しょうが	615 20.1 29.0	811 25.4 26.0			
13 (月)	牛乳	ごはん	炒り豆腐 カレーうどん	ごめ うどん	あぶら	ふたにく もめんどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	きやし たまねぎ ねぎ	623 25.7 32.8	831 33.4 31.2		
14 (火)	牛乳	ごはん	【ふるさと給食】 大豆と小魚のごまからめ 源助だいごのみぞれ煮 りんご	ごめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	だいき ふたにく あぶらあげ みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう かえりほし こんぶ	にんじん いんげん	げんすけだいごん こんにゃく りんご	665 25.9 29.1	859 32.6 27.0		
15 (水)	牛乳	ミルク ロール	【中学生が考えた献立】 サクサク!!大妻入りから揚げ 甘酸っぱい!!にんじんとトマトの和え物 加賀白ねぎのグラムチャウダー	ミルクロール こむぎこ おおむぎ さとう じゃがいも ごめこ	ごまあぶら あぶら ごま なまクリーム	とりにく あさきり ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	648 27.9 38.8	838 35.9 38.8		
16 (木)	牛乳	ごはん	さばのソース煮 れんこんきんぴら 豚汁 野菜と雑穀のふりかけ	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら	さば ベーコン ふたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが れんこん こんにゃく だいごん はくさい ねぎ	624 24.1 28.6	809 29.8 25.7		
17 (金)	牛乳	麦ごはん	そぼろっコーりごはん かぶとほうれん草のスープ ヨーグルト	ごめ おおむぎ さとう	あぶら	ふたにく とりにく だいきたんぱく みそ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ かぶ しめじ はくさい	622 27.3 28.9	784 35.5 27.1		
20 (月)	牛乳	ミルク ロール	照り焼きハンバーグ アロマレッドにんじんのグラッセ 冬野菜と大妻のミネストローネ	ミルクロール さとう かたくりこ おおむぎ	バター オリーブあぶら	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	とうもろこし セロリ にんにく たまねぎ かぶ はくさい	599 24.4 35.3	755 30.3 34.1		
21 (火)	牛乳	こぎつね いなりちらし	串麩の肉じゃが	ごめ さとう じゃがいも くるまふ	あぶらあげ ふたにく	あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく ねぎ	645 24.3 28.5	833 30.0 26.3		
22 (水)	牛乳	ごはん	魚のみそだれ たまごともやしの和えもの 治部煮汁	ごめ さとう かたくりこ ずだれ	あぶら ごまあぶら ごま	あじ とりにく たまご みそ ほうちょうみそ	ぎゅうにゅう かいそうミックス	にんじん ほうれんそう	きやし だいごん ほししいたけ たけのこ	597 28.9 29.5	780 36.8 25.5		
24 (金)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ピーマン炒め 麻婆豆腐	ごめ ピーマン さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ さつまあげ もめんどうふ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	651 25.0 29.6	849 31.2 27.2		
27 (月)	牛乳	うめひじき ごはん	鶏肉とごぼうの甘辛いため 豆腐とふかしのすまし汁	ごめ おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごま あぶら	とりにく どうふ ふかし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	うめ ごぼう えだまめ えのき たまねぎ ねぎ	640 27.1 29.1	838 34.3 26.5		
28 (火)	牛乳	ミルク ロール	豚肉のソースマリネ クリームドポテト たまごスープ ◎ぶどうゼリー	ミルクロール さとう じゃがいも かたくりこ ぶどうゼリー	バター オリーブあぶら	ふたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん ごまつな	たまねぎ りんご キャベツ しめじ	599 29.4 35.9	790 36.7 33.6		
29 (水)	牛乳	ごはん	ふくらぎのカレーたつた揚げ ブロッコリーのおえもの 根菜のごま豆腐みそ汁 ◎のり佃煮	ごめ かたくりこ さとう さいちも	あぶら ごま	ふくらぎ とりにく あぶらあげ どうにゅう みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	665 29.4 33.2	861 36.2 30.5		
30 (木)	牛乳	ミルク ロール	ごまつなのペンネソテー さつまいもシチュー	ミルクロール ペンネ さつまいも こむぎこ	オリーブあぶら あぶら バター なまクリーム	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ しめじ にんにく はくさい	630 23.4 33.9	790 28.9 32.8		

*食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

*下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

*都合により食材が変更になる場合があります。◎は中学校のみにつきます。

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)

1ブロック

小学校

月	火	水	木	金
<p>こんげつのもくひょう</p> <p>すききらいしないでたべよう</p>		<p>1日 だいずとぶたにくのべっこうに</p> <p>ごはん いらいのだしのたまごそうめんじる</p>	<p>2日 マカロニサラダ</p> <p>ポークハヤシライス (むぎごはん)</p>	<p>3日</p> <p>ばんかのひ</p>
<p>6日 くきわかめのいためもの</p> <p>いわしのみそれに</p> <p>ごはん とりやさいじる</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50px;">いすほひこしあひ</p>	<p>7日 やきそば (パンざら)</p> <p>ミルクロール (おかずざら)</p> <p>フルーツ ヨーグルトあえ</p>	<p>8日 とうふのサラダ</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>ごはん もやしのちゅうかスープ</p>	<p>9日 タルタルサラダ</p> <p>くをパンにはさんでたべます。</p> <p>タルフライ</p> <p>ごはん しょうじのポトフ</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50px;">だんせんせ</p>	<p>10日</p> <p>とりにくとたけのこのちゅうかふうませごはん</p> <p>だいがくいも はくさいとにくだんこのスープ</p>
<p>13日 いりとうふ</p> <p>ごはん カレーうどん</p>	<p>14日 だいずとごきかなのごまからめ</p> <p>りんご</p> <p>ごはん ★げんすけだいたいこんのみそにこみ</p>	<p>15日 あますっぱい! にんじんとトマトのあえもの</p> <p>中学生がかんがえたことだて</p> <p>サクサク!! おおむぎいりからあげ</p> <p>ごはん かがしろねぎのクラムチャウダー</p> <p>ミルクロール</p>	<p>16日 れんこんきんぴら</p> <p>さばのソースに</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>17日 ヨーグルト</p> <p>そばろっコーごはん (むぎごはん)</p> <p>かぶとほうれんそうのスープ</p>
<p>20日 アロマレッドにんじんのグラッセ</p> <p>ごはん かりやきハンバーグ</p> <p>ミルクロール</p> <p>ふゆやさいとおおむぎのミネストローネ</p>	<p>21日</p> <p>ごはん こぎつねいなりちらし</p> <p>くるまふのにくじゃが</p>	<p>22日 たまごともやしのあえもの</p> <p>「だじあひつ」わきあひつ</p> <p>ごはん さかなのみそだれ</p> <p>じぶにじる</p>	<p>23日</p> <p>きんろう かんしゃのひ</p>	<p>24日 ピーフンいため</p> <p>ごはん やきキョーザ 1~3ねん 1こ 4~6ねん 2こ</p> <p>マーボーとうふ</p>
<p>27日 とりにくとごぼうのあまからいため</p> <p>うめひじきごはん</p> <p>とうふとぶかしのすましじる</p>	<p>28 クリームポテト</p> <p>ごはん ぶたにくのソースマリネ</p> <p>たまごスープ</p> <p>ミルクロール</p>	<p>29日 ブロッコリーのあえもの</p> <p>ふくらぎのカレー-たつたあげ</p> <p>ごはん こんさいのごまとうにゅうみそじる</p>	<p>30日 こまつなのペンネソテー</p> <p>ごはん さつまいもシチュー</p> <p>ミルクロール</p>	