

# 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。

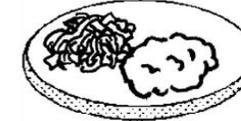
## 中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

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)

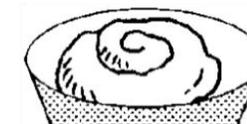
甘酸っぱい!にんじんとトマトの和え物



小松市は大麦の生産がさ  
かん!大麦の歯ごたえも  
楽しめるから揚げです。

(給食では大麦は小松市産では  
ありません)

サクサク!!大麦入り唐揚げ



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。

### 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】

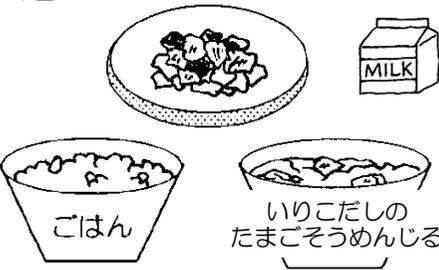
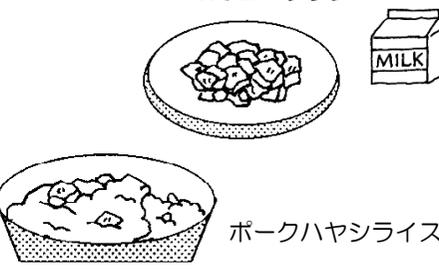
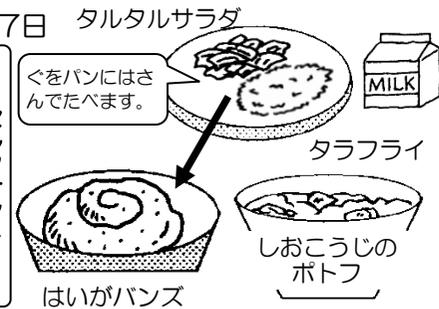
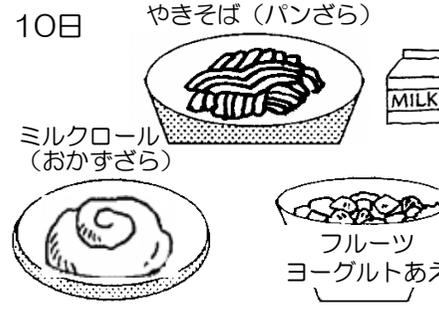
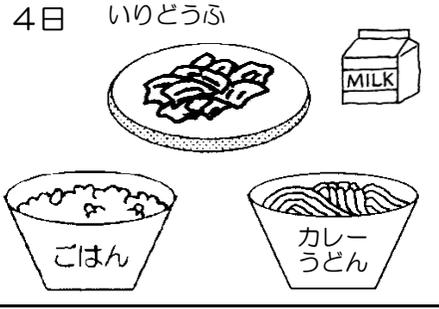
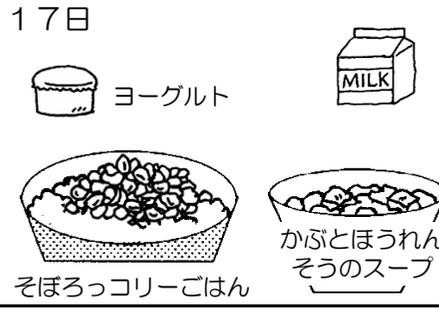
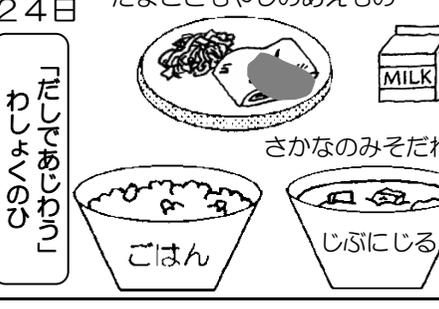
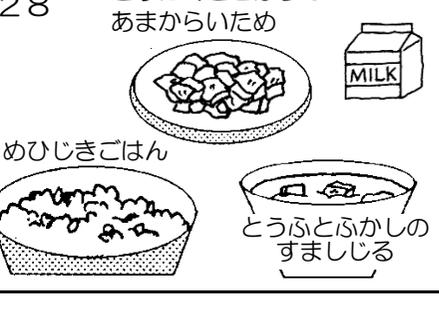
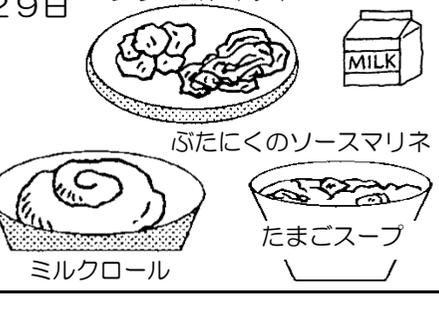
金沢の郷土料理「治部煮」を汁物にアレンジしました。給食室では、昆布とかつお節から素材のよさを引き出し、うまみたっぴりの「だし」をひきました。だしの香りやうまみをぜひ味わってください。

# 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)

3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>火</p>	<p>水</p>	<p>木</p>	<p>金</p>			
<p>1日</p> <p>だいずとぶたにくのべっこうに</p>  <p>ごはん</p> <p>いりこだし たまごそうめんじる</p>	<p>2日</p> <p>マカロニサラダ</p>  <p>ごはん</p> <p>ポークハヤシライス</p>	<p>3日</p> <p>ぶんかのひ</p>	<p>6日</p> <p>とうふのサラダ</p>  <p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>もやしの ちゅうかスープ</p>	<p>7日</p> <p>タルタルサラダ</p>  <p>ごはん</p> <p>セルフサンド</p> <p>くをパンにはさんでたべます。</p> <p>はいがパンズ</p> <p>タラフライ</p> <p>しおこうじの ポトフ</p>	<p>8日</p> <p>くきわかめのいたためもの</p>  <p>ごはん</p> <p>いわしのみぞれに</p> <p>とりやさしいる</p>	<p>9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>ごはん</p> <p>だいがくいも</p> <p>はくさいと にくだんこのスープ</p>	<p>10日</p> <p>やきそば(パンざら)</p>  <p>ごはん</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>13日</p> <p>れんこんきんぴら</p>  <p>ごはん</p> <p>さばのソースに</p> <p>とんじる</p>	<p>14日</p> <p>いりとうふ</p>  <p>ごはん</p> <p>カレー うどん</p>	<p>15日</p> <p>だいずとごきかなのごまからめ</p>  <p>ごはん</p> <p>りんご</p> <p>★げんすけだいごん のみそにこみ</p>	<p>16日</p> <p>あますっぱい!!にんじんと トマトのあえもの</p>  <p>ごはん</p> <p>サクサク!!おおむぎいりからあげ</p> <p>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>17日</p> <p>ヨーグルト</p>  <p>ごはん</p> <p>かぶとほうれん そうのスープ</p> <p>そぼろっコーリーごはん</p>			
<p>20日</p> <p>こぎつね いなりちらし</p>  <p>ごはん</p> <p>くるまふの にくじゃが</p>	<p>21日</p> <p>アロマレッドにんじんの グラッセ</p>  <p>ごはん</p> <p>てりやき 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>22日</p> <p>ビーファンいため</p>  <p>ごはん</p> <p>やぎキョーザ 1~3ねん 1こ 4~6ねん 2こ</p> <p>マーポー どうふ</p>	<p>23日</p> <p>きんろう かんしゃのひ</p>	<p>24日</p> <p>たまごともやしのあえもの</p>  <p>ごはん</p> <p>さかなのみそだれ</p> <p>じぶにじる</p>			
<p>27日</p> <p>こまつなのペンネソテー</p>  <p>ごはん</p> <p>ミルクロール</p> <p>さつまいも シチュー</p>	<p>28日</p> <p>とりにくとごぼうの あまからいため</p>  <p>ごはん</p> <p>うめひじきごはん</p> <p>とうふとふかしの すましじる</p>	<p>29日</p> <p>クリームポテト</p>  <p>ごはん</p> <p>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>30日</p> <p>フロccoliのあえもの</p>  <p>ごはん</p> <p>ふくらぎの カレーたつたあげ</p> <p>こんさいのごま とうにゅうみそじる</p>				