



秋も深まり、冬の足音が近付いてきました。秋は実りの多い季節です。旬の食べ物で栄養をしっかりと、冬を元気に過ごせるよう体の調子を整えましょう。



『だし』で味わう和食の日

11月24日は、
「和食の日」です。

2013年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食とは、料理だけではなく、昔から受け継がれてきた「自然を大切に」日本人のこころが育んだ伝統的な食文化のことをいいます。

◆和食の基本、『だし』とは？

『だし』とは、こんぶやかつおぶしなどを煮出した汁のこと。水やお湯を使って、うま味を引き出したものが、『だし』です。『だし』のうま味は和食の基本の味です。



◆昆布とかつお節を使った『だし』のとり方

【4人分の分量】

- ・水 720ml
- ・昆布 4グラム
- ・かつお節 30グラム

【作り方】

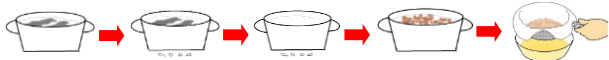
- ①水に昆布を入れ、30分程度おいておく。

- ②①の水と昆布を弱火で加熱し、沸騰する直前に昆布を取り出す。

- ③かつお節を入れ加熱し、沸騰したら火を止める。

- ④かつお節が沈んだら、ざるにふきんをしき、③をこす。

★このだしに、好みの具を入れ煮立て、しょうゆと塩を少々入れて味を調えたとお吸い物ができます。



◆『だし』で減塩の工夫

『だし』のうま味を加えることで、少ない塩分量でもおいしく感じられる味付けができます。



その他の減塩の工夫

- ・味付けに、香辛料や酸味を取り入れる
- ・汁物は具だくさんにする
- ・ソースは直接かけず、小皿に入れてつける

◆だしで味わう和食の日 献立

じぶに
【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だし、うまみたっぷりの「だし」をひきます。だしの香りやうまみをぜひ味わってください。



11月8日は「いい歯の日」



歯の健康を保つために、
よく噛んで食べましょう。

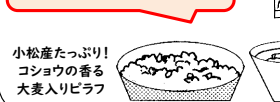
中学生学校給食献立コンクール受賞献立

★受賞献立★

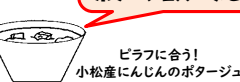


昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校生徒の献立が、県内2,431点の応募の中から努力賞を受賞しました。今月の給食では、主食、汁物を提供します。

小松市で生産がさかな大麦の入ったピラフです。

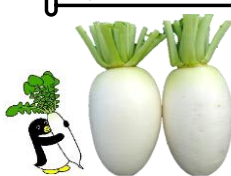


小松産にんじんをたっぷり使ったポタージュスープです。



ふるさと給食

げんすけ
源助だいこん



加賀野菜の一つである「源助だいこん」は、甘みが強く、肉質が柔らかいが煮崩れしにくいところが特徴です。小松市には、この源助だいこんを品種改良した「日向源助（ひなたげんすけ）だいこん」もあります。今月の給食では、おでんで味わいます。

11月分給食献立もりつけ表

3ブロック

小学校

このマークがある日は献立に魚を使っています。骨に注意してよくかんで食べましょう。

小松市教育委員会

月	火	水	木	金
3日 文化の日 ごはん あさりのジャジャンどうふ	4日 ねぎしおため ごはん あさりのジャジャンどうふ	5日 あまづあえ ごはん えとっこに いいはの日 こんだて	6日 だいごくいも チャーハン かぶのかぶスープ	7日 タルタルサラダ いちごジャム パンにジャムをはさんでたべる ポークシチュー セルフジャムサンド(ミルクながコップ)
10日 ぶたにくとはるさめのいためもの ごはん げんすけだいこんのおでん ふるさときゅうしよく	11日 ごまづあえ ごはん カレーうどん	12日 だいこんサラダ ごはん かぶのかぶスープ	13日 ふくらぎとかかれんこんのあまづあんからめ ごはん みそしる	14日 ヨーグルト そばろっころーごはん ワンタンスープ
17日 こまつさんたっぷり! コショウのかおりのおおむきりピラフ ごはん ちゅうがくせい こんだて	18日 ぶたキムチいため ごはん たまごとし	19日 トマトソースペンネ ごはん カリフラワーのスープ	20日 ごぶあえ ごはん だしてあじわうわしよくの日	21日 やきそば(パンざら) ごはん フルーツポンチ
24日 きんろうかんしゃの日 ふりかえきゅうじつ ごはん わかめごはん	25日 ごぼうサラダ ごはん あじのソースがけ	26日 ミニトマト ごはん マーボーだいこん	27日 みそいため ごはん にくじゃが	28日 キーマカレー ナンにつけてたべる ナン たまごスープ

こんげつのもくひょう

す きら た
好き嫌いしないで食べよう



11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄 養 価(まいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g	
				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)		小	中
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくつが多い	おきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
4 (火)	牛乳	ごはん	焼きギョーザ ねぎ塩炒め あさりのジャジャン豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	かまぼこ あさり あぶらあげ <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	ぎょうざ <u>もやし</u> <u>ねぎ</u> にんにく しょうが たまねぎ <u>たけのこ</u> ほししいたけ	611 24.8 31.1	784 29.7 28.8
5 (水)	牛乳	ごはん	いわしのかば焼き 甘酢和え 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	いわし <u>だいち</u> ぎゅうにく こうやどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり こんにやく <u>たけのこ</u> ごぼう	666 29.2 32.7	854 36.1 30.2
6 (木)	牛乳	チャーハン	大学芋 かぶの中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら ごま	ベーコン とりにく もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ <u>ねぎ</u> にんにく <u>かぶ</u> はくさい	600 17.8 30.6	788 22.2 27.8
7 (金)	牛乳	ミルクコッペ パン (セルフジャ ムサンド)	タルタルサラダ ポークシチュー いちごジャム	ミルクコッペパン じゃがいも こむぎこ いちごジャム	マヨネーズ あぶら バター	シーチキン <u>たまご</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ りんご	648 23.6 37.1	800 28.7 36.8
10 (月)	牛乳	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 源助だいこんのおでん	<u>こめ</u> はるさめ さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u> あぶらあげ うずらたまご さつまあげ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	にんじん にら	たまねぎ <u>もやし</u> しょうが にんにく <u>げんすけだいこん</u> こんにやく	591 23.3 29.4	757 28.6 27.0
11 (火)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら ごま酢和え カレーうどん	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう うどん	あぶら ごま	ハム <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん <u>こまつな</u>	<u>もやし</u> きゅうり たまねぎ <u>ねぎ</u> しょうが	595 21.5 29.8	750 25.9 26.4
12 (水)	牛乳	米粉パ ターパン	煮込みハンバーグ 大根サラダ 金沢白糍のクリームスープ	<u>こめこバターパン</u> さとう かたくりこ <u>さつまいも</u> <u>こめこ</u>	ドレッシング あぶら パター なまクリーム	ハンバーグ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> かいそうミックス	にんじん	だいこん <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> たまねぎ はくさい	659 21.5 25.8	825 35.4 24.5
13 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あんか らめ 味噌汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>だいち</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん	<u>れんこん</u> <u>ねぎ</u> だいこん えのき しょうが	664 24.8 34.2	855 30.3 32.1
14 (金)	牛乳	麦ごはん	そばろっコリーごはん ワントンスープ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ さとう ワンタン	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> だいちたんばく <u>たまご</u> みそ とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>ブロッコリー</u> にんじん	しょうが たまねぎ <u>キャベツ</u> にんにく	657 28.4 26.2	798 34.3 25.5
17 (月)	牛乳	小松産たっ ぷり!コショ ウの香る大 麦入りピラ フ	ピラフに合う!小松産のにんじんポ タージュ	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ どうもろこし	585 18.1 35.1	756 21.5 32.5
18 (火)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> <u>たまご</u> とりにく あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> <u>こまつな</u>	<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> はくさいキムチ たまねぎ <u>ねぎ</u> こんにやく	601 28.6 31.1	772 36.0 28.7
19 (水)	牛乳	ミルクロー ル	フライドチキン トマトソースペンネ カリフラワーのスープ	ミルクロー ル かたくりこ こむぎこ ペンネ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	とりにく ウインナー	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	にんにく たまねぎ カリフラワー はくさい	587 23.9 38	752 30.4 38.4
20 (木)	牛乳	ごはん	さばの香味揚げ こぶ和え 治部煮汁	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ すだれふ	あぶら ごま	さば とりにく もめんどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ	<u>にんじん</u> <u>ほうれんそう</u>	しょうが にんにく はくさい きゅうり だいこん ほししいたけ	585 28.7 32.5	784 35.3 30.0
21 (金)	牛乳	バター ロール	焼きそば フルーツポンチ	バターロー ル ちゅうかめん マスカットゼリー さとう	あぶら	<u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>もやし</u> しょうが みかん パナナ パイナップル ナタデココ	593 21.0 35.1	750 26.2 25.4
25 (火)	牛乳	わかめご はん	あじのソースがけ ごぼうサラダ 豚汁	<u>こめ</u> おおむぎ さとう <u>さつまいも</u>	あぶら ドレッシング	あじ とりにく <u>ぶたにく</u> やきどうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	ごぼう きゅうり だいこん はくさい <u>ねぎ</u>	632 26.4 28.1	797 32.2 26.2
26 (水)	牛乳	ごはん	大豆と小魚のごまからめ ミニトマト マーボー大根	<u>こめ</u> さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	<u>だいち</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし	<u>にんじん</u> ミニトマト	<u>れんこん</u> だいこん しょうが にんにく たまねぎ <u>ねぎ</u> ほししいたけ <u>たけのこ</u>	619 24.2 31.3	797 30.3 28.8
27 (木)	牛乳	ごはん	味噌炒め 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	とりにく <u>ぶたにく</u> みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく <u>ねぎ</u> こんにやく <u>キャベツ</u>	585 25.9 23.8	755 32.3 21.1
28 (金)	牛乳	ナン	㊤ミルク食パン キーマカレー たまごスープ	ナン ㊤ミルクしょくパン さとう かたくりこ	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> レンズまめ だいちたんばく <u>たまご</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン <u>こまつな</u> <u>かぼちゃ</u>	たまねぎ にんにく しょうが	589 32.5 34.2	812 41.2 31.0

*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。

◎今月の平均食塩相当量は、小学校2.1g、中学校2.8gです。