

# 2024 11月の給食だより



小松市教育委員会

秋も深まり、朝夕は冷え込むようになりました。11月7日は「立冬」といい、暦の上では冬になります。寒くなると風邪やインフルエンザなどの病気が流行しやすいので、旬の食材を食べて元気な体をつくりましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「11(いい)24(日本食)」のごろ合わせから「和食の日」とされています。2013年には「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

### 和食文化の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



日本は南北に長く、海、山、里と豊かな自然が広がっているため、各地で多様な食材が用いられています。

健康的な食生活を支える栄養バランス



ごはんとおかず、汁物を組み合わせる和食のスタイルは、栄養バランスがとりやすく、健康的な食生活を支えるのに役立ちます。

自然の美しさや季節の移ろいの表現



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、香りも楽しむことができます。

正月などの年中行事との密接な関わり



日本の食文化は、年中行事と密接に関わって育まれ、食事の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

## 「和食」と「SDGs」

自然の恵みによって得られる食材を生かし、丁寧に最後まで使い切る知恵が詰まった和食は、サステナビリティ(持続可能)の原点と言えます。

### 【和食の健康性】

米を中心に野菜、魚介類、海藻などを使う和食は、複数の栄養素をバランスよく摂取するのに役立ちます。また、「だし」の「うま味」を上手に使うことによって、食塩の摂取の抑制につながるため、高血圧の予防に役立ちます。

### 【地産地消】

地域の海で捕れた魚介類をその地域で消費する「地産地消」は、海洋資源や陸の資源の保護につながります。また、地産地消を心がけることで運搬によって発生するCO<sub>2</sub>を削減することができます。

### 「だしで味わう和食の日」献立



#### 【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」をひきました。だしの香りやうまみをぜひ味わってください。

### 給食で味わう石川の旬の味

#### 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のが特徴です。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。

### 石川県学校給食調理コンクール受賞献立

【受賞献立】



昨年度行われた石川県学校給食調理コンクールにおいて、課題献立と自由献立の両部門で小松市が優秀賞を受賞しました。今月は自由献立の中から「加賀白ねぎたっぷり!鉄分そばろごはん」を提供します。

## 11月分給食献立もりつけ表

1ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<b>今月の目標 病気と食事の関係を知ろう</b> <b>〇糖分、脂肪分、塩分のとり過ぎ ⇨ 生活習慣病</b> <b>【糖尿病 肥満 高脂血症 心臓病 脳卒中 歯周病 など】</b> バランスの良い食事を心掛けて、ずっと健康に過ごせる体をつくりましょう！				
4日 文化の日 代休	5日 小松菜のソテー コロッケ ごはん とり野菜汁	6日 そぼろっこりごはん かぶと白菜の和風スープ	7日 はりはり漬け おからせんべい しいやのごま天ぷら 2個 ごはん 卵とじ いい歯の日給食	8日 粉ふきいも チーズ 豚肉のソースマリネ シェルマカロニときのこのスープ ミルクロール
11日 もやしのごま和え 鶏肉のたつた揚げ 2個 ごはん かりいのだしのかきたま味噌汁	12日 大豆と小魚のごまからめ みかん ごはん 源助大根のおでん	13日 牛肉とれんこんの塩炒め ごはん ジャジャン豆腐	14日 ミントマト 2個 さばの香味揚げ 加賀白ねぎたっぷり!鉄分そばろごはん	15日 ブロッコリーのトマトソースペンネ 牧場ヨーグルト 米粉バターパン カレーポトフ
18日 タルタルサラダ セルフサンド クラフライ 胚芽パンズ 大麦と豆のトマトスープ	19日 白菜のツナ和え さつまあげの三味焼き 2個 ごはん カレーうどん	20日 キャベツのソテー オニオンソースのハンバーグ かぼちゃのミルクスープ バターロール	21日 だしで味わう和食の日給食 もやしのごま炒め いわしのかば焼き ごはん 治部煮汁	22日 鶏肉のみそ炒め 豆乳プリンタルト ごはん 里芋汁
25日 大学芋 五目チャーハン	26日 ほうれん草のサラダ 鮭の香草から揚げ バターロール クリームシチュー	27日 炒めなます 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮	28日 焼きそば(ハン皿) ボークウインナー 2個 ミルクロール(おかず皿) りんごヨーグルト	29日 韓国風茎わかめサラダ 焼きギョウザ 2個 ごはん キムチ豚汁

# 11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度

1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(1人1日)	
				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
				たんずいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしが多い	むきしが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	小	中
1 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス 花野菜のサラダ	こめ おおむぎ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ りんご キャベツ カリフラワー とうもろこし	632 20.7 30.3	821 25.4 28.2
5 (火)	ごはん	牛乳	コロッケ 小松菜のソテー とり野菜汁	こめ コロッケ	あぶら ごまあぶら	とりにく やきとうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん はくさい ねぎ しょうが にんにく	606 21.9 30.4	789 27.0 28.5
6 (水)	麦ごはん	牛乳	そばろっコリーごはん かぶと白菜の和風スープ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく だいたんぱく みそ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ かぶ はくさい ねぎ	634 24.7 34.4	825 30.8 31.9
7 (木)	ごはん	牛乳	ししゃものごま天ぷら はりはり漬け 卵とじ おからせんべい	こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも くるまふ うのはなあげ	ごま あぶら	たまご とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん	きりばしだいこん きゅうり たまねぎ ねぎ	664 26.9 28.3	815 31.9 24.8
8 (金)	ミルクロール	牛乳	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも シェルクマロニときのこのスープ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも マカロニ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ りんご キャベツ しめじ えのき	619 27.8 36.1	765 33.6 34.5
11 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ もやしのごま和え いりこだしのかきたま味噌汁	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく たまご ふかし みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし きゅうり キャベツ はくさい ねぎ	615 23.9 31.2	813 30.8 30.3
12 (火)	ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 源助大根のおでん みかん	こめ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	だいや かまぼこ あぶらあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう かえりぼし こんぶ	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ れんこん にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	669 26.3 26.2	851 32.4 24.5
13 (水)	ごはん	牛乳	牛肉とれんこんの塩炒め ジャジャン豆腐	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにく あぶらあげ ぶたにく はちようみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ れんこん にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	654 27.7 34.5	843 34.8 32.3
14 (木)	加賀白ねぎ たっぶり! 鉄分そばろ ごはん	牛乳	さばの香味揚げ ミニトマト すまし汁	こめ おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あざり とりにく さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ミニトマト チンゲンサイ	しょうが ねぎ えだまめ にんにく だいこん	608 28.0 35.1	797 34.8 31.6
15 (金)	米粉バターパ ン	牛乳	ブロッコリーのトマトソースペンネ カレーポトフ 牧場ヨーグルト	こめ バターパ ン さとう じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん ごまつな	たまねぎ しめじ にんにく だいこん	609 27.0 30.7	746 32.9 29.9
18 (月)	胚芽パンズ (セルフサン ド)	牛乳	タラフライ タルタルサラダ 大麦と豆のトマトスープ	はいがパンズ じゃがいも おおむぎ ひよこめ	あぶら マヨネーズ オリーブあぶら	たらフライ たまご マヨネーズ ベーコン しろいんげんまめ あかいんげんまめ いんげん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	596 23.2 36.7	741 30.1 36.0
19 (火)	ごはん	牛乳	さつまいもの三味焼き 白菜のツナ和え カレーうどん	こめ さとう うどん	ごまあぶら あぶら	さつまいも ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく はくさい きゅうり たまねぎ	601 23.4 24.3	762 29.2 22.6
20 (水)	バターロール	牛乳	オニオンソースのハンバーグ キャベツのソテー かぼちゃのミルクスープ	バターロール さとう かたくりこ こめこ	あぶら なまクリーム	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし はくさい	611 27.6 35.5	782 35.0 33.7
21 (木)	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き もやしのごま炒め 治部煮汁	こめ さとう かたくりこ すだれふ	あぶら ごまあぶら ごま	いわし ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ だいこん ほししいたけ	593 28.0 29.1	791 34.9 28.0
22 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め 里芋汁 豆腐プリンタルト	こめ さとう かたくりこ さといも とうにゅうプリンタルト	あぶら	とりにく みそ あぶらあげ もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	650 26.1 30.2	806 32.2 26.9
25 (月)	五目チャーハ ン	牛乳	大学芋 豆腐の中華スープ	こめ おおむぎ さつまいも みずあめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	629 18.5 27.8	799 22.6 25.7
26 (火)	バターロール	牛乳	鮭の香草から揚げ ほうれん草のサラダ クリームシチュー	バターロール こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ ごなぎ ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	655 32.6 38.3	827 40.1 38.3
27 (水)	ごはん	牛乳	出し巻き卵 炒めなます 江戸っ子煮	こめ さとう	あぶら	たまご あぶらあげ だいや ぎゅうにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく たけのこ	643 28.5 31.5	827 35.1 29.3
28 (木)	ミルクロール	牛乳	ポークウインナー 焼きそば りんごヨーグルト	ミルクロール ちゅうかめん	あぶら	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが りんご みかん パイナップル もも ナタデココ	630 23.9 34.9	834 31.2 35.3
29 (金)	ごはん	牛乳	焼きギョウザ 韓国風茎わかめのサラダ キムチ豚汁	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ とりにく ぶたにく みそ おおむぎみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	あかピーマン にんじん	キャベツ ごぼう たまねぎ キムチ こんにやく ねぎ	592 21.6 27.5	767 26.9 25.1

\*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。