

# 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



サクサク!! 大麦入り唐揚げ



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)

## 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!

たまごもやし和え物



魚のみそだれ



### 【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。

# 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           | 中学校                 | 月               | 火                        | 水               | 木          | 金    |
|-----------------|---------------------|-----------------|--------------------------|-----------------|------------|------|
| 今月の目標           |                     | バランスの良い食事をしよう   |                          | 1日 大豆と豚肉のべっこう煮  | 2日 マカロニサラダ | 3日   |
|                 |                     |                 |                          | ごはん             | ごはん        | 文化の日 |
| 6日 豆腐のサラダ       | 7日 タルタルサラダ          | 8日 ぎんごろうの炒めもの   | 9日 チーズケーキ                | 10日 焼きそば(パン食)   |            |      |
| ごはん             | ごはん                 | ごはん             | ごはん                      | ごはん             |            |      |
| 13日 れんこんきんぴら    | 14日 炒り豆腐            | 15日 大豆と小魚のこまからめ | 16日 甘酸っぱい!! にんじんとトマトの和え物 | 17日             |            |      |
| ごはん             | ごはん                 | ごはん             | ごはん                      | ごはん             |            |      |
| 20日             | 21日 アロマレッドにんじんのグラッセ | 22日 ビーフン炒め      | 23日                      | 24日 たまごもやしの和えもの |            |      |
| ごはん             | ごはん                 | ごはん             | ごはん                      | ごはん             |            |      |
| 27日 こまつなのペンネソテー | 28 鶏肉とごぼうの甘辛いいため    | 29日 クリームポテト     | 30日 フロッキー和えもの            |                 |            |      |
| ごはん             | ごはん                 | ごはん             | ごはん                      |                 |            |      |