

# 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】

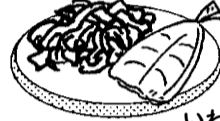


地域の海で捕れた魚介類をその地域で消費する「地産地消」は、海洋資源や陸の資源の保護につながります。

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

もやしのごま炒め



いわしのかば焼き

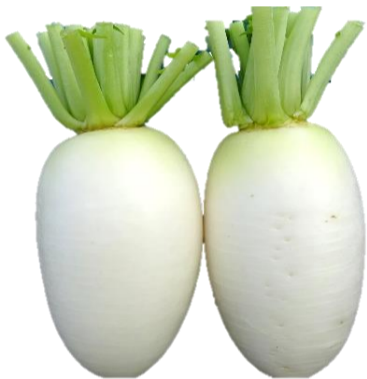


ごはん

【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!鉄分そばごはん」を提供します。

## 11月分給食献立もりつけ表

3ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h1>バランスの良い食事をしよう</h1>				
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日 代休	小松菜のソテー コロケ ごはん とり野菜汁	粉ふきいも チーズ 豚肉のソースマリネ ミルクロール シェルマカロニときのこのスープ	はりはり漬け おからせんべい ごはん いい歯の日給食	ごはん 卵とじ そばろっコー かぶと白菜の和風スープ
11日	12日	13日	14日	15日
もやしのごま和え 鶏肉のたつた揚げ 2個 ごはん いりのだしのかきたま味噌汁	牛肉とれんこんの塩炒め ごはん ジャジャン豆腐	ミニトマト 2個 さばの香味揚げ 加賀白ねぎたっぷり!鉄分そばごはん すまし汁	ブロッコリーのトマトソースペンネ 牧场ヨーグルト 米粉バターパン カレーポトフ	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
18日	19日	20日	21日	22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	鶏肉のみそ炒め 豆乳プリンタルト ごはん 里芋汁	タルタルサラダ セルフサンド 胚芽パン タラフライ 大麦と豆のトマトスープ	だしで味わう和食の日給食 もやしのごま炒め ごはん いわしのかば焼き 治部煮汁	キャベツのソテー オニオンソースのハンバーグ バターロール かぼちゃのミルクスープ
25日	26日	27日	28日	29日
焼きそば(パン食) ポークウインナー 2個 ミルクロール(おかず皿) りんごヨーグルト	韓国風わかめサラダ 焼きキョウザ2個 ごはん キムチ豚汁	大学芋 五目チャーハン 豆腐の中華スープ	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	炒めなます 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮