



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

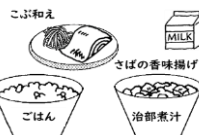
『だし』のうま味を加えることで、少ない塩分でもおいしく感じられる味付けができます。



みそ汁やすまし汁、おひたし等に

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んな
大麦の入ったピラフです。

小松産たっぷり！
コショウの香る
大麦入りピラフ



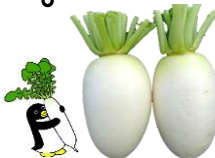
小松産にんじんを
たっぷり使った
ポタージュスープです。

ピラフに合う！
小松産にんじんのポタージュ



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、

11月分給食献立もりつけ表

2ブロック

中学校 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 味噌汁	4日 大学芋 チャーハン かぶの中華スープ (2年生 給食なし)	5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食べる セルフジャムサンド(ミルク長コッペ)	6日 ねぎ塩炒め 焼きギョーザ2個 ごはん あさりのジャジャン豆腐	7日 甘酢え いわしのかば焼き ごはん 江戸っ子煮 いい歯の日 献立
10日 ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あんからめ ごはん 味噌汁	11日 ヨーグルト そばろっころーごはん ワンタンスープ	12日 ごま酢和え ししゃものしょうが天ぷら2個 ごはん カレーうどん	13日 豚肉と春雨の炒めもの ごはん 源助だいこんのおてん ふるさと給食	14日 大根サラダ 煮込みハンバーグ 金沢白根のクリームスープ 米粉バターパン
17日 ぶたキムチ炒め ごはん 卵とじ	18日 こぶ和え さばの香味揚げ ごはん 治部煮汁 だしで味わう和食の日	19日 トマトソースペンネ フライドチキン2個 ごはん カリフラワーのスープ ミルクロール	20日 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 ごはん 中学生献立コンクール 受賞献立	21日 焼きそば(パン皿) ごはん フルーツポンチ バターロール(おかず皿)
24日 勤労感謝の日 振替休日 ごはん 味噌汁	25日 ごぼうサラダ あじのソースがけ わかめごはん 豚汁	26日 キーマカレー ナンにつけて食べる ナン、食パン 卵スープ	27日 味噌炒め ごはん 肉じゃが	28日 ミニトマト1個 大豆と小魚のごまからめ ごはん マーボー大根

今月の目標

地場産物について知ろう

地場産物の
良さ

- ① 新鮮でおいしい
- ② 安全・安心
- ③ 地域を活性化する

11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 2ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄養価(きいじょうか) 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	しぼりが多い	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		
4 (火)	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 にんにく はくさい	600 17.8 30.6	788 22.2 27.8
5 (水)	牛乳	ミルクコッペパン (セルフジヤムサンド)	タルタルサラダ ボークシチュー 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 たまご <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
6 (木)	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 たまごあけ <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
7 (金)	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>だいいず</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
10 (月)	牛乳	ごはん	ぶ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>ぶくらぎ</u> <u>だいいず</u> あぶらあけ 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> だいいん えのき しょうが	664 24.8 34.2	855 30.3 32.1
11 (火)	牛乳	麦ごはん	そばろっコリーごはん ワンタンスープ ヨーグルト	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> さとう ワンタン	あぶら オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> だいいずたんばく <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
12 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものしょうが天ぷら からめ 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 しょうが	595 21.5 29.8	750 25.9 26.4
13 (木)	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> あぶらあけ 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
14 (金)	牛乳	米粉バターパン	煮込みハンバーグ 大根サラダ 金沢白粥のクリームスープ	<u>こめ</u> <u>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</u>	ドレッシング あぶら バター 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	だいいん <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
17 (月)	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 あぶらあけ	<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
18 (火)	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 ずだれふ	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 だいいん ほししいたけ	585 28.7 32.5	784 35.3 30.0
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 SY貯金のデザート (クラスごとに選んだデザート)	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 ワインナー	<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	小松産たっぷり1コショウの香る犬麦入りピラフ	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
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 バナナ 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 だいいん <u>ねぎ</u> はくさい	632 26.4 28.1	797 32.2 26.2
26 (水)	牛乳	ナン	㊤ミルク食パン キーマカレー たまごスープ	ナン ㊤ミルクしよくパン 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 だいいずたんばく <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 しょうが にんにく	589 32.5 34.2	812 41.2 31.0
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	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>だいいず</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> だいいん 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

*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。