

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)

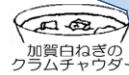
甘酸っぱい!にんじんとトマトの和え物



サクサク!!大麦入り唐揚げ



ミルクロール



加賀白ねぎの
クラムチャウダー

小松市は大麦の生産が
かかん!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 ふるさとごまつ☆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。普通の太根と比べて、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!

たまごもやしの和え物



魚のみそだれ



ごはん

治部煮汁

【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)

1ブロック	中学校	月	火	水	木	金
今月の目標 和食の良さや食文化を意識して給食を楽しもう 食事のマナーを守ろう				1日 大豆と豚肉のべっこう煮 	2日 マカロニサラダ 	3日 文化の日
3学期 10月 献立	6日 茸わかめの炒めもの 	7日 焼きそば(パン皿) 	8日 豆腐のサラダ 	9日 タルタルサラダ 	10日 鶏肉とだけのこの中華風まぜごはん 	
	13日 炒り豆腐 	14日 大豆と小魚のごまからめ 	15日 甘酸っぱい!にんじんとトマトの和え物 	16日 れんこんきんぴら 	17日 ヨーグルト 	
	20日 アロマレッドにんじんのグラッセ 	21日 こぎつねいなりちらし 	22日 たまごもやしの和えもの 	23日 勤労感謝の日	24日 ビーフン炒め 	
	27日 鶏肉とごぼうの甘辛いいため 	28 クリームドポテト 	29日 フロccoliリー和えもの 	30日 ごまつなのペンネソテー 	25日 焼きギョーザ 2個 	
	28日 うめひじきごはん 	29日 ぶどうゼリー 	30日 さつまいもソテー 	11日 和食の日 鶏肉とごぼうの甘辛いいため 	12日 和食の日 鶏肉とごぼうの甘辛いいため 	

