

# 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

**多様な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、サステイナビリティ(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  
じぶに【治部煮汁】  
ごはんと治部煮汁

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。

### 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!鉄分そぼろごはん」を提供します。

### 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、おてんで味わいます。

## 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
<b>今月の目標</b> <b>食生活を見直そう</b> 1, 2年生は給食があります。3年生は弁当持参です。				
4日 文化祭 勸進帳公演 弁当持参	5日 小松菜のソテー クロquette ごはん とり野菜汁	6日 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	7日 はりはり漬け おからせんべい ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん 卵とじ いい歯の日給食	8日 ごはん ポークハヤシライス 花野菜のサラダ
11日 文化祭 代休	12日 牛肉とれんこんの塩炒め ごはん ジャジャン豆腐	13日 ミニトマト 2個 さばの香味揚げ 加賀白ねぎたっぷり!鉄分そぼろごはん すまし汁	14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	15日 大豆と小魚のごまからめ みかん ふるさと給食 ごはん 源助大根のおてん
18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	19日 鶏肉のみそ炒め 豆乳プリンタート ごはん 里芋汁	20日 タルタルサラダ セルフサンド 胚芽パンズ タラフライ 大麦と豆のトマトスープ	21日 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	22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
25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	26日 韓国風まわかめサラダ 焼きギョウザ 2個 ごはん キムチ豚汁	27日 大学芋 五目チャーハン 豆腐の中華スープ	28日 ほうれん草のサラダ ごはん 鮭の香草から揚げ クリームシチュー バターロール	29日 炒めなます 出し巻き卵 ごはん 江戸っ子煮

# 11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(%)	
				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	しばうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い		
1 (金)	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス 花野菜のサラダ	<u>こめ</u> おおむぎ	あぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> ハム	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん トマト <u>ブロッコリー</u>	にんにく たまねぎ しめじ りんご 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	<u>こめ</u> コロッケ	あぶら ごまあぶら	とりにく やきとうふ みそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>こまつな</u> にんじん	たまねぎ とうもろこし だいこん ほくさい <u>ねぎ</u> しょうが にんにく	606 21.9 30.4	789 27.0 28.5
6 (水)	ミルクロール	牛乳	豚肉のソースマリネ 粉ふきいも シェルマカ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		<u>ぶたにく</u> ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> 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 <u>キャベツ</u> しめじ えのき	619 27.8 36.1	765 33.6 34.5
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	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u> しょうが こんにぶ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ <u>ねぎ</u>	664 26.9 28.3	815 31.9 24.8	
8 (金)	麦ごはん	牛乳	そばろっコーごはん かぶと白菜の和風スープ	<u>こめ</u> おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら	<u>ぶたにく</u> だいずたんぱく みそ たまご あぶらあげ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>ブロッコリー</u> にんじん	しょうが たまねぎ かぶ ほうさい <u>ねぎ</u>	634 24.7 34.4	825 30.8 31.9
12 (火)	ごはん	牛乳	牛肉とれんこんの塩炒め ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> 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 <u>ぶたにく</u> はっしょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ <u>れんこん</u> にんにく たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u>	654 27.7 34.5	843 34.8 32.3
13 (水)	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	<u>こめ</u> おおむぎ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あさり とりにく さば とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ミニトマト チンゲンサイ	しょうが <u>ねぎ</u> えだまめ にんにく <u>だいこん</u>	608 28.0 35.1	797 34.8 31.6
14 (木)	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	<u>こめ</u> <u>コバターパン</u> ペンネ 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	<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 <u>こまつな</u>	たまねぎ しめじ にんにく <u>だいこん</u>	609 27.0 30.7	746 32.9 29.9
15 (金)	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	<u>こめ</u> かたくりこ <u>さつまいも</u> さとう	あぶら ごま	<u>だいず</u> かまぼこ あぶらあげ うずらたまご	<u>ぎゅうにゅう</u> かえりぼし こんにぶ	にんじん いんげん	<u>げんすけだいこん</u> こんにやく みかん	669 26.3 26.2	851 32.4 24.5
18 (月)	ごはん	牛乳	さつまあげの三味焼き 白菜のツナ和え カレーうどん	<u>こめ</u> さとう うどん	ごまあぶら あぶら	さつまあげ ツナ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u>	<u>ねぎ</u> しょうが にんにく ほうさい きゅうり たまねぎ	601 23.4 24.3	762 29.2 22.6
19 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ炒め 里芋汁 豆乳プリンタルト	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ピーマン	しょうが たまねぎ こんにやく ほししいたけ <u>だいこん</u> ごぼう <u>ねぎ</u>	650 26.1 30.2	806 32.2 26.9
20 (水)	胚芽パンズ (セルフサント)	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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> トマト	<u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ にんにく	596 23.2 36.7	741 30.1 36.0
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	<u>こめ</u> 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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> ほうれんそう	もやし <u>キャベツ</u> <u>だいこん</u> ほししいたけ	593 28.0 29.1	791 34.9 28.0
22 (金)	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	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> かぼちゃ	たまねぎ にんにく <u>キャベツ</u> とうもろこし ほうさい	611 27.6 35.5	782 35.0 33.7
25 (月)	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 <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> ヨーグルト	<u>にんじん</u> ピーマン	たまねぎ <u>キャベツ</u> もやし しょうが りんご みかん バナナアップル もも ナタデココ	630 23.9 34.9	834 31.2 35.3
26 (火)	ごはん	牛乳	焼きギョウザ 韓国風まわかめのサラダ キムチ豚汁	<u>こめ</u> さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	ぎょうざ とりにく <u>ぶたにく</u> みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> くきわかめ	あかピーマン <u>にんじん</u>	<u>キャベツ</u> ごぼう たまねぎ キムチ こんにやく <u>ねぎ</u>	592 21.6 27.5	767 26.9 25.1
27 (水)	五目チャーハン	牛乳	大学芋 豆腐の中華スープ	<u>こめ</u> おおむぎ <u>さつまいも</u> みずあめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	<u>ぶたにく</u> かまぼこ とうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>にんじん</u> チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ ほうさい <u>ねぎ</u>	629 18.5 27.8	799 22.6 25.7
28 (木)	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	<u>ぎゅうにゅう</u>	パセリ ごなバジル ほうれんそう <u>にんじん</u>	<u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ	655 32.6 38.3	827 40.1 38.3
29 (金)	ごはん	牛乳	出し巻き卵 炒めなます 江戸っ子煮	<u>こめ</u> さとう	あぶら	たまご あぶらあげ <u>だいず</u> ぎゅうにく こうやとうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんにぶ	<u>にんじん</u>	<u>だいこん</u> こんにやく たけのこ	643 28.5 31.5	827 35.1 29.3

\*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。