



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】      【作り方】
- ・水      720ml      ①水に昆布を入
  - ・昆布      4グラム      れ、30分程
  - ・かつお節      30グラム      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整する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。



#### 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

### ◆だして味わう和食の日 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。



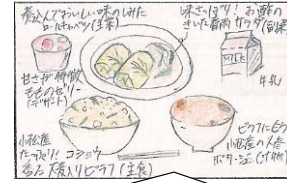
## 11月8日は「いい歯の日」



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。

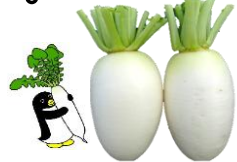
ピラフに合う！  
小松産にんじんのポタージュ

## 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、おでんで味わいます。



## 11月分給食献立もりつけ表

3ブロック

中学校

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<br>文化の日<br>ごはん<br>焼きギョーザ2個<br>あさりのジャジャン豆腐<br>ごはん                                      | 4日<br>ねぎ塩炒め<br>焼きギョーザ2個<br>あさりのジャジャン豆腐<br>ごはん  | 5日<br>甘酢え<br>いわしのかば焼き<br>江戸っ子煮<br>ごはん<br>いい歯の日 献立            | 6日<br>大学芋<br>チャーハン<br>かぶの<br>ごはん             | 7日<br>タルタルサラダ<br>いちごジャム<br>パンにジャムをはさんで食べる<br>ポークシチュー<br>セルフジャムサンド(ミルク長コッペ) |
| 10日<br>豚肉と春雨の炒めもの<br>ごはん<br>源助だいこんのおでん<br>ふるさと給食                                         | 11日<br>ごま酢え<br>ししゃものしょうが天ぷら2個<br>カレーうどん<br>ごはん | 12日<br>大根サラダ<br>煮込みハンバーグ<br>金沢白桃のクリームスープ<br>米粉バターパン<br>ごはん   | 13日<br>ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あんからめ<br>ごはん<br>味噌汁     | 14日<br>ヨーグルト<br>ワンタンスープ<br>そばろっコーごはん                                       |
| 17日<br>小松産たっぷり！<br>コショウの香る<br>大麦入りピラフ<br>ピラフに合う！<br>小松産の<br>にんじんポタージュ<br>中学生献立コンクール 受賞献立 | 18日<br>ぶたキムチ炒め<br>ごはん<br>卵とじ                   | 19日<br>トマトソースペンネ<br>フライドチキン2個<br>カリフラワーのスープ<br>ミルクロール<br>ごはん | 20日<br>こぶ和え<br>さばの香味揚げ<br>治部煮汁<br>だして味わう和食の日 | 21日<br>焼きそば(パン皿)<br>バターロール(おかず皿)<br>フルーツポンチ                                |
| 24日<br>勤労感謝の日 振替休日                                                                       | 25日<br>ごぼうサラダ<br>あじのソースがけ<br>わかめごはん<br>豚汁      | 26日<br>ミニトマト1個<br>大豆と小魚のごまからめ<br>マーボー大根<br>ごはん               | 27日<br>味噌炒め<br>肉じゃが<br>ごはん                   | 28日<br>キーマカレー<br>ナンにつけて食べる<br>ナン、食パン<br>卵スープ                               |

今月の目標

# 食生活を見直そう

# 11月 学校給食6つの食品群別献立表

令和7年度 3ブロック

小松市教育委員会

| 日<br>(曜)  | 献立名 |                                        |                                    | 食 品 名                                                              |                                 |                                                        |                           |                                                   |                                                                          | 栄 養 価(えいようか)<br>エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g |                     |
|-----------|-----|----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|
|           |     |                                        |                                    | おもにエネルギーのもとになる食品<br>(き)                                            |                                 | おもに体をつくるもとになる食品<br>(あか)                                |                           | おもに体の調子を整えるもとに<br>なる食品(みどり)                       |                                                                          | 小                                              | 中                   |
|           |     |                                        |                                    | たんすいかぶつ<br>が多い                                                     | しばうが多い                          | たんぱくしつが多い                                              | むきしつが多い                   | カロチンが多い                                           | その他のビタミン<br>が多い                                                          |                                                |                     |
| 4<br>(火)  | 牛乳  | ごはん                                    | 焼きギョーザ<br>ねぎ塩炒め<br>あさりのジャジャン豆腐     | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ                                          | ごまあぶら<br>あぶら                    | かまぼこ<br>あさり<br>あぶらあげ<br><u>ぶたにく</u><br>みそ              | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん                                              | ぎょうざ <u>もやし</u><br><u>ねぎ</u> にんにく<br>しょうが たまねぎ<br><u>たけのこ</u><br>ほししいたけ  | 611<br>24.8<br>31.1                            | 784<br>29.7<br>28.8 |
| 5<br>(水)  | 牛乳  | ごはん                                    | いわしのかば焼き<br>甘酢和え<br>江戸っ子煮          | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ                                          | あぶら                             | いわし<br><u>だいち</u><br>ぎゅうにく<br>こうやどうふ                   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ      | にんじん                                              | だいこん きゅうり<br>こんにやく<br><u>たけのこ</u> ごぼう                                    | 666<br>29.2<br>32.7                            | 854<br>36.1<br>30.2 |
| 6<br>(木)  | 牛乳  | チャーハン                                  | 大学芋<br>かぶの中華スープ                    | <u>こめ</u> おおむぎ<br><u>さつまいも</u><br>さとう かたくりこ                        | ごまあぶら<br>あぶら<br>ごま              | ベーコン<br>とりにく<br>もめんどうふ                                 | <u>ぎゅうにゅう</u>             | にんじん<br>チンゲンサイ                                    | たまねぎ <u>ねぎ</u><br>にんにく <u>かぶ</u><br>はくさい                                 | 600<br>17.8<br>30.6                            | 788<br>22.2<br>27.8 |
| 7<br>(金)  | 牛乳  | ミルクコッペ<br>パン<br>(セルフジャ<br>ムサンド)        | タルタルサラダ<br>ボークシチュー<br>いちごジャム       | ミルクコッペパン<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>いちごジャム                                | マヨネーズ<br>あぶら<br>バター             | シーチキン<br><u>たまご</u><br><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<br>たまねぎ りんご                                             | 648<br>23.6<br>37.1                            | 800<br>28.7<br>36.8 |
| 10<br>(月) | 牛乳  | ごはん                                    | 豚肉と春雨の炒めもの<br>源助だいこんのおでん           | <u>こめ</u> はるさめ<br>さとう                                              | あぶら                             | <u>ぶたにく</u><br>あぶらあげ<br>うずらたまご<br>さつまあげ                | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ      | にんじん<br>にら                                        | たまねぎ <u>もやし</u><br>しょうが にんにく<br><u>げんすけだいこん</u><br>こんにやく                 | 591<br>23.3<br>29.4                            | 757<br>28.6<br>27.0 |
| 11<br>(火) | 牛乳  | ごはん                                    | ししゃものしょうが天ぷら<br>ごま酢和え<br>カレーうどん    | <u>こめ</u> こむぎこ<br>かたくりこ さとう<br>うどん                                 | あぶら<br>ごま                       | ハム<br><u>ぶたにく</u>                                      | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ししゃも     | にんじん<br><u>こまつな</u>                               | <u>もやし</u> きゅうり<br>たまねぎ <u>ねぎ</u><br>しょうが                                | 595<br>21.5<br>29.8                            | 750<br>25.9<br>26.4 |
| 12<br>(水) | 牛乳  | 米粉パ<br>ターパン                            | 煮込みハンバーグ<br>大根サラダ<br>金沢白糍のクリームスープ  | <u>こめ</u> <u>こバターパン</u><br>さとう かたくりこ<br><u>さつまいも</u><br><u>こめこ</u> | ドレッシング<br>あぶら パター<br>なまクリーム     | ハンバーグ<br>とりにく                                          | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かいそうミックス | にんじん                                              | だいこん <u>ねぎ</u><br><u>キャベツ</u><br>たまねぎ<br>はくさい                            | 659<br>21.5<br>25.8                            | 825<br>35.4<br>24.5 |
| 13<br>(木) | 牛乳  | ごはん                                    | ふくらぎと加賀れんこんの甘酢あんか<br>らめ<br>味噌汁     | <u>こめ</u> こむぎこ<br>かたくりこ さとう<br>じゃがいも                               | あぶら                             | <u>ふくらぎ</u><br><u>だいち</u><br>あぶらあげ みそ<br><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><br>だいこん えのき<br>しょうが                                | 664<br>24.8<br>34.2                            | 855<br>30.3<br>32.1 |
| 14<br>(金) | 牛乳  | 麦ごはん                                   | そばろっコリーごはん<br>ワナンスープ<br>ヨーグルト      | <u>こめ</u> おおむぎ<br><u>さつまいも</u> さとう<br>ワナタン                         | あぶら<br>オリーブあぶら                  | <u>ぶたにく</u><br>だいちたんばく<br><u>たまご</u> みそ<br>とりにく        | <u>ぎゅうにゅう</u><br>ヨーグルト    | <u>ブロッコリー</u><br>にんじん                             | しょうが たまねぎ<br><u>キャベツ</u> にんにく                                            | 657<br>28.4<br>26.2                            | 798<br>34.3<br>25.5 |
| 17<br>(月) | 牛乳  | 小松産たっ<br>ぷり!コショ<br>ウの香る大<br>麦入りピラ<br>フ | ピラフに合う!小松産のにんじんポ<br>タージュ           | <u>こめ</u> おおむぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ                                    | オリーブあぶら<br>あぶら<br>バター<br>なまクリーム | ベーコン<br>とりにく                                           | <u>ぎゅうにゅう</u>             | <u>にんじん</u><br>ピーマン                               | たまねぎ<br>どうもろこし                                                           | 585<br>18.1<br>35.1                            | 756<br>21.5<br>32.5 |
| 18<br>(火) | 牛乳  | ごはん                                    | 豚キムチ炒め<br>卵とじ                      | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ                                          | あぶら                             | <u>ぶたにく</u><br><u>たまご</u><br>とりにく<br>あぶらあげ             | <u>ぎゅうにゅう</u>             | <u>にんじん</u><br><u>こまつな</u>                        | <u>キャベツ</u> <u>もやし</u><br>はくさいキムチ<br>たまねぎ <u>ねぎ</u><br>こんにやく             | 601<br>28.6<br>31.1                            | 772<br>36.0<br>28.7 |
| 19<br>(水) | 牛乳  | ミルクロー<br>ル                             | フライドチキン<br>トマトソースペンネ<br>カリフラワーのスープ | ミルクロー<br>るかたくりこ こむぎこ<br>ペンネ じゃがいも                                  | あぶら<br>オリーブあぶら                  | とりにく<br>ウインナー                                          | <u>ぎゅうにゅう</u>             | <u>にんじん</u>                                       | にんにく たまねぎ<br>カリフラワー<br>はくさい                                              | 587<br>23.9<br>38                              | 752<br>30.4<br>38.4 |
| 20<br>(木) | 牛乳  | ごはん                                    | さばの香味揚げ<br>こぶ和え<br>治部煮汁            | <u>こめ</u><br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>すだれふ                                 | あぶら<br>ごま                       | さば<br>とりにく<br>もめんどうふ                                   | <u>ぎゅうにゅう</u><br>こんぶ      | <u>にんじん</u><br><u>ほうれんそう</u>                      | しょうが にんにく<br>はくさい きゅうり<br>だいこん<br>ほししいたけ                                 | 585<br>28.7<br>32.5                            | 784<br>35.3<br>30.0 |
| 21<br>(金) | 牛乳  | バター<br>ロール                             | 焼きそば<br>フルーツポンチ                    | バターロール<br>ちゅうかめん<br>マスカットゼリー<br>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><br>ピーマン                               | たまねぎ <u>キャベツ</u><br><u>もやし</u> しょうが<br>みかん パナナ<br>パイナップル<br>ナタデココ        | 593<br>21.0<br>35.1                            | 750<br>26.2<br>25.4 |
| 25<br>(火) | 牛乳  | わかめご<br>はん                             | あじのソースがけ<br>ごぼうサラダ<br>豚汁           | <u>こめ</u> おおむぎ<br>さとう <u>さつまいも</u>                                 | あぶら<br>ドレッシング                   | あじ とりにく<br><u>ぶたにく</u><br>やきどうふ<br>みそ<br><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<br>だいこん はくさい<br><u>ねぎ</u>                                       | 632<br>26.4<br>28.1                            | 797<br>32.2<br>26.2 |
| 26<br>(水) | 牛乳  | ごはん                                    | 大豆と小魚のごまからめ<br>ミニトマト<br>マーボー大根     | <u>こめ</u> さとう<br>はるさめ<br>かたくりこ                                     | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら              | <u>だいち</u><br><u>ぶたにく</u>                              | <u>ぎゅうにゅう</u><br>かえりぼし    | <u>にんじん</u><br>ミニトマト                              | <u>れんこん</u> だいこん<br>しょうが にんにく<br>たまねぎ <u>ねぎ</u><br>ほししいたけ<br><u>たけのこ</u> | 619<br>24.2<br>31.3                            | 797<br>30.3<br>28.8 |
| 27<br>(木) | 牛乳  | ごはん                                    | 味噌炒め<br>肉じゃが                       | <u>こめ</u><br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも                                 | あぶら                             | とりにく<br><u>ぶたにく</u><br>みそ                              | <u>ぎゅうにゅう</u>             | <u>にんじん</u><br>ピーマン                               | たまねぎ しょうが<br>にんにく <u>ねぎ</u><br>こんにやく <u>キャベツ</u>                         | 585<br>25.9<br>23.8                            | 755<br>32.3<br>21.1 |
| 28<br>(金) | 牛乳  | ナン                                     | ㊤ミルク食パン<br>キーマカレー<br>たまごスープ        | ナン<br>㊤ミルクしょくパン<br>さとう<br>かたくりこ                                    | あぶら<br>オリーブあぶら                  | <u>ぶたにく</u><br>レンズまめ<br>だいちたんばく<br><u>たまご</u> とりにく     | <u>ぎゅうにゅう</u>             | <u>にんじん</u><br>ピーマン<br><u>こまつな</u><br><u>かぼちゃ</u> | たまねぎ にんにく<br>しょうが                                                        | 589<br>32.5<br>34.2                            | 812<br>41.2<br>31.0 |

\*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。