



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。
秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の野菜や果物、魚などが一段とおいしさを増します。
冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

給食予定献立

【★11月の地産地消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳 ★米粉 ★大豆 ★さば ★椎茸 ★小松菜 ★ねぎ ★りんご ★さつまいも
◇しめじ ◇まいたけ ◇えのきたけ ◇なめこ ◇里芋 ◇れんこん ◇ごぼう ◇大根 ◇白菜 ◇ほうれん草

令和2年 11月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
2日 月	カレーピラフ スクールコロッケ 枝豆とひじきのかみかみあえ 野菜と豆腐のミルクスープ		米 豚肉 玉ねぎ 赤パプリカ ピーマン にんにく カレールウ バター サラダ油 スクールコロッケ(アレ無) 大豆油 れんこん きゅうり もやし にんじん 枝豆 ひじき マヨネーズ 牛乳 豆腐 小松菜 にんじん しめじ 米粉	<感謝して食べよう> 今月23日は「勤労感謝の日」です。毎日の食生活は、自然の恵みである食べ物の命とたくさんの人たちを支えられて成り立っています。今月は改めて、毎日おいしい食事ができることに感謝し、「ありがとう」の気持ちを忘れずに食事することを大切にしましょう。	E 698 kcal P 14.0 % F 33.0 % Ca 367 mg NaCl 2.8 g
3日 火					
4日 水	ごはん ポークシューマイ 小松菜とツナのあえ物 八宝菜	魚 卵	米 ポークシューマイ(アレ無) 小松菜 もやし にんじん ツナ ごま 砂糖 白菜 玉ねぎ 豚肉 チンゲンサイ たけのこ うずら卵 いか にんじん しょうが 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	<八宝菜> 八宝菜は中国の広東料理です。八宝菜の「八」は、八種類という意味ではなく「たくさん」という意味があります。だから、八宝菜には野菜や肉、魚介類などのたくさんの種類の食材が入っています。その分、栄養もたっぷりです。	E 632 kcal P 16.0 % F 27.0 % Ca 364 mg NaCl 1.7 g
5日 木	ごはん いわしのかば焼き アーモンドあえ さつまい	魚 アーモンド 魚	米 いわし 片栗粉 米粉 しょうが ごま 大豆油 砂糖 キャベツ さやいんげん にんじん アーモンド 砂糖 さつまいも 豆腐 小松菜 鶏肉 なめこ みそ うるめ節(魚)	<さつまい> さつまいの「さつまい」とは、「薩摩の国」を表しています。薩摩の国とは、現在の鹿児島県です。さつまいは鹿児島県に伝わる郷土料理で、肉や豆腐、野菜、鹿児島県でよく栽培されているさつまいなどが入った具沢山の汁物です。	E 719 kcal P 14.0 % F 26.0 % Ca 349 mg NaCl 2.3 g
6日 金	ミルクロール 鶏肉のコーンフ레이크焼き 花野菜のカルシウムサラダ 卵スープ	魚 卵	ミルクロール 鶏肉 コーンフ레이크 パン粉 粉チーズ マヨネーズ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン チーズ しらす干し 砂糖 サラダ油 豆腐 玉ねぎ 卵 小松菜 にんじん えのきたけ	<いい歯の日> 11月8日は「いい歯の日」です。食べ物をしっかり噛むと、食べ物が細くなり、唾液と混ぜ合わせて消化が良くなります。また、よく噛むと歯や歯ぐき、あごが丈夫になります。他にも、あごや口の筋肉をしっかり動かすので血液の流れがよくなり脳の働きを活発にします。	E 580 kcal P 22.0 % F 37.0 % Ca 393 mg NaCl 2.7 g
9日 月	ごはん さんまのゆずみそ煮 磯の香あえ じゃがいもとなめこのみそ汁	魚 魚 魚	米 さんまのゆずみそ煮(魚) もやし ほうれん草 にんじん 切干大根 焼きのり 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ 油揚げ なめこ ねぎ みそ うるめ節(魚)	<さんま> 「さんま」は、家庭でもよく食べられている身近な魚です。さんまは、漢字で秋の刀の魚と書いて「秋刀魚」です。9月から11月の秋が食べごろです。さんまは、刀のように青みがかった銀色に輝いた姿をしています。	E 656 kcal P 14.0 % F 30.0 % Ca 388 mg NaCl 1.8 g
10日 火	ごはん 鶏の唐揚げ グリーンサラダ 豚汁 ヨーグルト	魚 魚	米 鶏肉 小麦粉 片栗粉 大豆油 キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン ドレッシング(青じそ・砂糖・魚エキス) 豆腐 豚肉 じゃがいも 大根 玉ねぎ にんじん こんにやく えのきたけ ねぎ みそ うるめ節(魚) ヨーグルト	<ブロッコリー> ブロッコリーはキャベツを改良してできた野菜で、カロテンとビタミンCの含有量はキャベツの4倍といわれています。生活習慣病にも効果的な野菜です。	E 694 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 449 mg NaCl 1.8 g
11日 水	ゆかりごはん 大豆とさつまいもあめ煮 キャベツのごま酢あえ ちゃんこ鍋	魚	米 赤しそ さつまいも 大豆 片栗粉 砂糖 水あめ 大豆油 キャベツ きゅうり 油揚げ にんじん ごま 砂糖 白菜 鶏肉 魚と豆腐の団子(魚) 豆腐 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	<ちゃんこ鍋> ちゃんこ鍋は、お相撲さんが食べる鍋料理のことで、決まった材料や味付けはなく、相撲部屋ごとに様々な工夫がされています。野菜や肉、あるいは魚が入り、バランスよく栄養をとることができるお相撲さんの力の源です。	E 667 kcal P 14.0 % F 23.0 % Ca 368 mg NaCl 2.8 g
12日 木	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 五色あえ ごま汁 りんご	卵 里芋・魚 りんご	米 豆腐ハンバーグ(アレ無) 片栗粉 砂糖 小松菜 もやし にんじん しめじ 錦糸卵(卵) 砂糖 里芋 大根 にんじん 油揚げ ねぎ ごま わかめ みそ うるめ節(魚) りんご	<りんご> 「りんご」は、4月から5月にかけて花が咲き、8月から11月に収穫期を迎えます。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物せんい(食物繊維)がたっぷり、皮の部分に多く含まれています。皮までしっかり食べましょう。	E 655 kcal P 14.0 % F 25.0 % Ca 425 mg NaCl 2.5 g
13日 金	バターロール スペイン風オムレツ あざりとマカロニのクリームソース 野菜のスープ煮 焼きドーナツ	卵 あざり 里芋	バターロール スペイン風オムレツ(卵) 玉ねぎ 小松菜 しめじ エリンギ マカロニ あざり 生クリーム サラダ油 玉ねぎ 白菜 里芋 大根 ベーコン にんじん さやいんげん 焼きドーナツ(アレ無)	<あざり> あざりは、貝の中では一番よくとれ、春先が旬です。あざりは干潟を掘って探すと簡単にとれる貝だったことから、「探し求める」という意味の「あざる」が転じて「あざり」となりました。あざりには、体を作るたんぱく質や貧血予防に役立つ鉄が多いです。	E 648 kcal P 14.0 % F 39.0 % Ca 374 mg NaCl 2.7 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 11月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
16日 月	ピビンバ 海藻サラダ 具入りワンタンスープ アルファベットチーズ	卵 魚	米 白麦 牛肉 小松菜 もやし ぜんまい 錦糸卵(卵) にんじん ねぎ しょうが にんにく 砂糖 サラダ油 ごま油 キャベツ きゅうり 赤パプリカ にんじん コーン 海藻 ごま サラダ油 砂糖 海鮮ワンタン(魚) チンゲンサイ にんじん えのきたけ しょうが アルファベットチーズ(アレル無)	<ピビンバ> 今日は皆さんが大好きなピビンバです。ピビンバとは、ご飯の上に野菜で作ったナムルや肉、卵をのせ、よくかき混ぜて食べる韓国料理です。韓国語で「ピビン」は「混ぜる」、「パ」は「ご飯」という意味があります。	E 679 kcal P 15.0 % F 28.0 % Ca 373 mg NaCl 2.6 g
17日 火	ミルクロール 鶏肉のマーメレード照り焼き れんこんサラダ 白玉だんごのスープ	魚	ミルクロール 鶏肉 マーメレードジャム れんこん キャベツ ブロッコリー ツナ にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 白玉もち(アレル無) 小松菜 にんじん もやし ベーコン	<れんこん> れんこんは「ハス田」と呼ばれる粘土質の土で育ち、粘り気のある泥の中からかき出すようにして収穫されます。どの「れんこん」にも、必ずあるのが穴です。この穴は土の中で、地上の葉から空気を取り込む役割をしています。	E 649 kcal P 18.0 % F 32.0 % Ca 339 mg NaCl 2.9 g
18日 水	ごはん 揚げサバのおろしソース 彩り野菜とひじきのあえ物 小松菜と玉ねぎのみそ汁	魚 卵 魚	米 サバ 大根 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖 キャベツ きゅうり 枝豆 錦糸卵(卵) にんじん ひじき 砂糖 サラダ油 玉ねぎ 小松菜 油揚げ えのきたけ みそ うるめ節(魚)	<サバ> サバは、背中が青く光り輝く(青魚)です。「青魚の王様」と言われるくらい、私たちの身体にとって大切な栄養がたくさん含まれています。特に、血液をサラサラにする成分や、頭の働きを良くする成分が多く、私たちの健康を支えるとても優れた食材です。	E 726 kcal P 14.0 % F 36.0 % Ca 355 mg NaCl 1.9 g
19日 木	ターメリックライス キーマカレー チキンと野菜のレモンサラダ	魚	米 白麦 じゃがいも 玉ねぎ 牛肉 豚肉 にんじん ひよこ豆 大豆 りんご にんにく トマト プルーン カレールウ サラダ油 鶏肉 キャベツ 小松菜 コーン 切干大根 マヨネーズ レモン 砂糖	<キーマカレー> キーマカレーの「キーマ」は、インドの言葉で「細かい」という意味だそうです。キーマカレーには細かい肉、つまり、豚のひき肉が使われています。他の食材も、いつものカレーより小さくなっています。	E 712 kcal P 15.0 % F 29.0 % Ca 302 mg NaCl 2.1 g
20日 金	セルフえびカツバーガー (えびカツ) 小松菜とコーンのソテー 野菜としめじのチャウダー 豆乳ココアデザート	魚	ミルクロール えびカツ(魚・えび) 大豆油 小松菜 コーン キャベツ ウインナー サラダ油 牛乳 玉ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 鶏肉 しめじ 米粉 パター 豆乳ココアデザート(アレル無)	<チャウダー> チャウダーは、魚介類や野菜、ベーコンなどを加えて作る具沢山のスープで、アメリカではよく食べられている料理です。チャウダーはフランス語で「大きな鍋」という意味があります。チャウダーと似たものにシチューがありますが、チャウダーはシチューよりも具が小さく、トロミも少ないです。	E 688 kcal P 14.0 % F 34.0 % Ca 459 mg NaCl 2.6 g
23日 月					
24日 火	ごはん ししゃもフライ 小松菜とひじきのごまマヨあえ 貝だくさん汁 りんご	魚・魚卵 魚 りんご	米 ししゃもフライ(魚・魚卵) 大豆油 キャベツ 小松菜 にんじん コーン ひじき ごま マヨネーズ 砂糖 さつまいも 豚肉 白菜 大根 にんじん 打ち豆 みそ うるめ節(魚) りんご	<和食の日> 11月24日は「いい日本食」で「和食の日」です。和食の特徴は4つ。①素材の味を引き出す調理法。②一汁三菜で優れた栄養バランス。③自然の美しさや季節感の表現。④年中行事との密接な関わり。今一度、和食の良さを見直しましょう。	E 733 kcal P 13.0 % F 30.0 % Ca 421 mg NaCl 2.0 g
25日 水	チャーハン 五目シューマイ 大根の中華サラダ 春雨スープ	卵・魚 魚	米 豚肉 玉ねぎ 炒り卵(卵・魚だし) 白麦 にんじん ねぎ油 五目シューマイ(アレル無) 大根 ツナ きゅうり キャベツ しょうが 砂糖 ごま油 チンゲンサイ にんじん えのきたけ 春雨 ねぎ	<牛乳> 給食で毎日、牛乳がついているのは「カルシウム」をとるためです。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素の一つです。骨は成長期にどんどん大きくなり、18歳から20歳頃に一番大きくなります。今からしっかりとカルシウムをとって骨貯金しておくことが大切です。	E 683 kcal P 13.0 % F 31.0 % Ca 292 mg NaCl 2.3 g
26日 木	ごはん 豚肉のくわ焼き 即席漬け みぞれ汁 石川県産お米のムース	米 魚	米 豚肉 片栗粉 大豆油 水あめ 砂糖 キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごま 昆布 小松菜 大根 にんじん 油揚げ まいたけ ねぎ 片栗粉 しょうが うるめ節(魚) 石川県産お米のムース(アレル無)	<みぞれ汁> 「みぞれ」とは、雨と雪が混ざって降る天気のことです。そして、みぞれ汁は、羊や肉、野菜などを入れた汁に、大根おろしをいれた汁物です。大根おろしに火が通って透き通った様子が「みぞれ」に似ていることから「みぞれ汁」となりました。	E 730 kcal P 13.0 % F 34.0 % Ca 393 mg NaCl 1.7 g
27日 金	きなこ揚げパン ミートボールのクチャップ煮 ごぼうサラダ 野菜たっぷりスープ	魚	米粉パン きな粉 砂糖 大豆油 ミートボール(アレル無) ごま 砂糖 ごぼう きゅうり コーン にんじん ごま マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ ベーコン にんじん さやいんげん	<ごぼう> ごぼうには、お腹の掃除をしてくれる食物せんいがたっぷりです。また、ごぼうなどの固くて繊維のある野菜は噛みごたえがあります。よく噛むことは、あごを鍛え、た液をよく出し、脳への血流を良くしたりと良い効果があります。	E 648 kcal P 16.0 % F 38.0 % Ca 328 mg NaCl 2.8 g
30日 月	ごはん 昆布ふりかけ だし巻きたまご 小松菜のあえ物 肉豆腐	卵・魚 魚	米 昆布ふりかけ(アレル無) だし巻きたまご(卵・魚だし) キャベツ 小松菜 にんじん 砂糖 豆腐 牛肉 玉ねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 砂糖 うるめ節(魚)	<小松菜> 小松菜は、ほうれん草によく似た野菜ですが、カルシウムがほうれん草の5倍も含まれています。小松菜は、江戸時代に「小松川」という所で栽培されており、そこから将軍徳川綱吉が訪れた際に食べてもらったところ、大変気に入り、その土地の名前から「小松菜」となりました。	E 653 kcal P 17.0 % F 25.0 % Ca 390 mg NaCl 2.5 g

11月8日は「いい歯の日」

よくかんで食べていますか?

健康な歯を保つためには、よく噛んで食べることで、食べたらしっかり歯をみがくこと、そして好き嫌いせずに、いろいろな食べ物を食べるのが大切です。特に、歯を作るカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりましょう。



カルシウムの多い食べ物

牛乳・乳製品
豆腐・大豆製品
小魚
干しエビ
ひじきなどの海藻
小松菜などの青菜

カルシウムの吸収を助ける ビタミンDの多い食べ物

魚介類
(サケ・サンマ・カレイなど)
乾燥きくらげ
干しいたけ

*アレルギー対応欄: 令和2年度宝達志水町アレルギー対応食材を記載 *主な材料名: 加工品でアレルギー食材が入っていない場合は「アレル無」と表記