



給食だより

令和6年11月

白山市立蝶屋小学校



11月「和食の良さを知ろう」

秋も深まり、木々の紅葉も色鮮やかな季節ですね。10月からの給食には、白山市からの補助を受けて、今年収穫された新米コシヒカリ1等米が登場しています。実りの秋にとれた食材をバランスよく食べて、これからやってくる冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

11月22日（金）『まごわやさしい』こんだてが登場します♡

- ・白ご飯
- ・鯖のからあげレモンソースがけ（さ）
- ・いそかあえ（わ・ご・や）
- ・うち豆のみそ汁（ま・や・し・い）



まめ



まめ、とうふ、なっとうなどは
にほんじん むかし た
日本人が昔から食べてきたものです。
にく さかな おな からだ つく
肉や魚と同じように、体を作るものになる
たんぱく質がたっぷりです。

ごま



ごまは小さいつぶですが、
ビタミンやカルシウムがたっぷりです。
むかし りょうり
昔から、いろいろな料理にまぜて
つか
使ってきました。

わかめ



わかめ、のり、ひじきには
カルシウムや鉄分がたっぷりです。
カルシウムは、骨を作るものになります。
鉄分は、血のものになります。

やさい

野菜には、ビタミンや
食物せんいがたっぷりです。
風邪などから体を守って
くれます。おなかの
調子もよくして
くれます。



さかな

いわしやあじなど背
が青い魚は、血液の
ながれをサラサラにし
てくれます。
小魚は、骨ごと食べら
れるのでカルシウムも
とれます。



しいたけ(きのこ)

しいたけ、しめじ、えのき
などには、食物せんいが
たっぷりです。
低カロリーなどで、
太りすぎを防ぐ
ことができます。



いも

ビタミンや食物せんいが
いっぱいです。
おなかの調子をよくして
くれる食べものです。



11月24日は『和食の日』です。『和食』はユネスコの無形文化遺産にも登録されています。ヘルシーな栄養面だけでなく、様々な食材を取り入れ、美しい盛り付け方で季節を表現することで、世界中から注目を集めています。日本の食文化『和食』のよさを知り、未来に受けついでいきたいものですね。ぜひお家でも日本食を楽しんで下さいね。

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる				
1	金	白飯	牛乳	鶏のから揚げ ポテトサラダ あつ揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	ごはん じゃがいも 卵なしマヨネーズ かたくりこ あぶら	にんにく たまねぎ ホールコーン だいこん きゅうり えのきたけ にんじん こまつな	656 Kcal 24 g 28 g			
5	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 豆乳 牛ひき肉 ベーコン ぶたひき肉 大豆ミート	ごはん あぶら パン粉 さとう バター	たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ	621 Kcal 24 g 21 g			
6	水	白飯	牛乳	ふくらぎの色づけ ごま酢和え みそ汁	牛乳 ふくらぎ うすあげ ふかし	きぬごし豆腐 みそ ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら	さとう すりごま しょうが こまつな もやし ねぎ にんじん	635 Kcal 26 g 24 g			
7	木	さくら飯(減)	牛乳	五目チャーハン 餃子 味噌ワタンスープ	牛乳 とり肉 ぶたひき肉 いりたまご ぎょうざ	さくらめし ごま油 あぶら ワタンスープ	にんじん ねぎ たまねぎ にんにく たけのこ はくさい	639 Kcal 22 g 23 g			
8	金	すし飯	牛乳	手巻き寿司 とり野菜汁	牛乳 ウインナー チーズ まぐろオイルづけ	すしめし 卵なしマヨネーズ マロニー ごま油	きゅうり にんじん はくさい しょうが えのきたけ	642 Kcal 29 g 24 g			
11	月	白飯	牛乳	パッファローチキン ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	牛乳 とり肉 まぐろオイルづけ ベーコン	スキムミルク あさり こむぎこ かたくりこ あぶら	生クリーム じゃがいも こめこ バター さとう	にんにく ホールコーン ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	707 Kcal 28 g 28 g		
12	火	白飯	牛乳	魚のカップ焼き 青菜のチーズおなか和え けんちん汁	牛乳 ホキ みそ かつおぶし	チーズ ぶた肉 木綿豆腐 かたくりこ さとう	ごはん さといも 卵なしマヨネーズ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな ねぎ	615 Kcal 28 g 22 g		
13	水	白飯(減)	牛乳	はるまき もやしのしおゴマナムル マーボーラーメン	牛乳 ぶたひき肉 大豆ミート 赤だしみそ	木綿豆腐 はるまき さとう かたくりこ ごま油 すりごま	あぶら かたくりこ ラーメン しょうが たまねぎ	にんにく ねぎ きゅうり たけのこ ほししいたけ たまねぎ	688 Kcal 23 g 26 g		
14	木	白飯	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 車ふの卵とじ りんご	牛乳 大豆 しらす干し とり肉	たまご かたくりこ あぶら さつまいも	くるまふ みずあめ さとう ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく	648 Kcal 26 g 19 g		
白山めぐみん給食 『ブロッコリー』											
15	金	白飯	牛乳	そぼろっコリー丼 豆乳みそスープ	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆ミート	ひじき とり肉 あつあげ 豆乳 ごま油	ごはん あぶら さとう ごま油	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ なめこ ブロッコリー	612 Kcal 29 g 22 g		
18	月	白飯	牛乳	シューマイ パンサンスー 八宝菜	牛乳 シューマイ ロースハム ぶた肉	あさり うずらたまご はるさめ さとう かたくりこ ごま油	ごま あぶら かたくりこ	きゅうり ほししいたけ はくさい にんじん たまねぎ しょうが たけのこ もやし ねぎ	641 Kcal 25 g 23 g		
19	火	麦入りわかめごはん	牛乳	ラザニア 野菜スープ	牛乳 ぶたひき肉 ベーコン 大豆ミート	スキムミルク チーズ とり肉	わかめごはん バター あぶら さとう マロニー セロリ	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	657 Kcal 25 g 19 g		
お話からとびだした料理 『ほうれんそうカレー ききいっぱつ!』											
20	水	麦飯(増)	牛乳	ほうちゃんの ほうれんそうカレー フルーツラッシー	牛乳 とり肉 スキムミルク ヨーグルト	むぎめし あぶら じゃがいも カレーパウダー	生クリーム バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも缶	ほうれんそう みかん缶 パイン缶 おはなし給食	713 Kcal 27 g 18 g	
21	木	白飯	牛乳	メンチカツ はりはりづけ 沢煮椀	牛乳 塩昆布 ぶた肉	メンチカツ	ごはん あぶら さとう ごま	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう	たけのこ だいこん こんにやく みつば	624 Kcal 23 g 22 g	
和食の日『ま・ご・わ・や・さ・し・い』											
22	金	白飯	牛乳	さばのから揚げレモンソースかけ 磯香和え うち豆のみそ汁 車麩のごまからめ みそおでん	牛乳 さば のり ぶた肉	うちまめ うすあげ みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら	さとう ごま さつまいも	レモン キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	686 Kcal 26 g 28 g	
25	月	白飯	牛乳	堅豆腐カツ 白菜のこんぶ和え めった汁	牛乳 あおのり あつあげ ちぎりあげ	こんぶ みそ うずらたまご	ごはん くるまふ こめこ あぶら	ごま さとう さといも	えだまめ だいこん にんじん こんにやく	656 Kcal 25 g 23 g	
26	火	白飯	牛乳	堅豆腐カツ 白菜のこんぶ和え めった汁	牛乳 堅豆腐 ぶた肉 みそ	塩昆布	ごはん てんぷら パン粉 あぶら	さとう さつまいも	はくさい きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく	638 Kcal 22 g 20 g
世界のジオパーク給食 『韓国(かんこく)の済州島(チェジュウ)』											
27	水	麦飯	牛乳	ブルコギ丼 ミョックツ みかん	牛乳 ぶた肉 牛ひき肉 わかめ	絹ごし豆腐	むぎめし さとう ごま油 あぶら	ごま	にんにく にら たまねぎ ほししいたけ にんじん みかん	636 Kcal 25 g 21 g	
28	木	白飯	牛乳	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおなか和え のっぺいうどん	牛乳 ちくわ あおのり かつおぶし	ぶた肉 うすあげ	ごはん かたくりこ てんぷら さとう さといも	かたくりこ うどん	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	608 Kcal 25 g 17 g	
29	金	麦飯(増)	牛乳	大豆のドライカレー シーザーサラダ	牛乳 ぶたひき肉 牛ひき肉 大豆ミート	大豆 ベーコン チーズ 豆乳	むぎめし じゃがいも 卵なしマヨネーズ あぶら こめこ	カレーパウダー さとう クルトン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん レモン	キャベツ きゅうり ホールコーン	731 Kcal 25 g 27 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 11月平均2.2g

