



# 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、なっとうなどは日本人が昔から食べてきたものです。肉や魚と同じように、体を作るもとになるたんぱく質がたっぷりです。

### ごま



ごまは小さなつぶですが、ビタミンやカルシウムがたっぷりです。昔から、いろいろな料理にまぜて使ってきました。

### 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、骨を作るもとになります。鉄分は、血のもとになります。

### 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。



いい にほんしょく  
11月24日は  
「和食」の日

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			
		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			たんぱく質	脂質
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 ごめこ かたくりこ あぶら	じゃがいも 卵なしマヨネーズ さとう	にんにく ホールコーン きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな	656	Koal	24	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 牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆ミート	豆乳 ベーコン	ごはん パン粉 さとう バター	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん ホールコーン セロリ	パセリ はくさい	621	Koal	24	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	きぬごしどうふ 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 にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ	635	Koal	26	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 ぶたひき肉 いりたまご ぎょうざ	とり肉 みそ	さくらめし ごま油 あぶら ワタンスープ		にんじん たまねぎ たけのこ はくさい	ねぎ にんにく	639	Koal	22	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 まぐろオイル揚げ	たまきのり とり肉 木綿豆腐 みそ	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	ねぎ にんにく しょうが	642	Koal	29	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 まぐろオイル揚げ ベーコン	スキムミルク あさり	ごはん こむぎこ かたくりこ あぶら	生クリーム じゃがいも ごめこ バター さとう	にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	ホールコーン たまねぎ パセリ	707	Koal	28	g
12	火	白飯	牛乳	魚のカップ焼き 青菜のチーズおかか和え 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	ごはん さといも かたくりこ さとう	さといも かたくりこ ラーメン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	615	Koal	28	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	ごはん さとう ごま油 すりごま	あぶら かたくりこ さとう	にんにく きゅうり にんじん しょうが	ねぎ たけのこ ほししいたけ たまねぎ	688	Koal	23	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	ごはん 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	こまつな りんご	648	Koal	26	g
白山めぐみん給食 『ブロッコリー』																
15	金	白飯	牛乳	そぼろっコーリー丼 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	ごはん あぶら さとう ごま油		しょうが にんじん はくさい なめこ	にんにく ねぎ たまねぎ ブロッコリー	612	Koal	29	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	ごはん 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 にんじん しょうが ねぎ	ほししいたけ はくさい たまねぎ たけのこ もやし	641	Koal	25	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 あぶら さとう ごめこ	バター パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	だいこん キャベツ	657	Koal	25	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 ブルーツラッシー			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 カレールウ	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	ほうれんそう みかん缶 パイン缶 もも缶	713	Koal	27	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		きりほしいたけ 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	Koal	23	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 ごめこ 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	Koal	26	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 ごめこ 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	たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	656	Koal	25	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 てんぷらこ 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	たまねぎ だいこん こんにやく ねぎ	638	Koal	22	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 ミヨック 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 たまねぎ にんじん もやし	にら ほししいたけ みかん	636	Koal	25	g
28	木	白飯	牛乳	ちくわの磯部揚げ ブロッコリーのおかか和え 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 てんぷらこ 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	Koal	25	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 あぶら ごめこ	カレールウ 卵なしマヨネーズ さとう クルトン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	731	Koal	25	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

