



給食だより

令和7年11月
白山市立蝶屋小学校

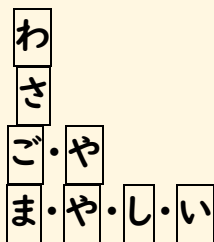


11月「和食の良さを知ろう」

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21日（金）は、
『まごわやさしい』こんだてが登場します！

- ・わかめご飯
- ・ししゃものフライ
- ・そくせきづけ
- ・のっぺいうどん



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さかなは、血液の流れよくしてくれます。小魚は、骨ごと食べ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	飲料	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	
3	月	文化の日									
4	火	白飯(減)	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆ラーメン				牛乳 大豆 ぶた肉 赤だしみそ もめんどうふ	白飯 大豆 はるまき ラーメン あぶら かたくり粉 さとう	にんじん にんにく ねぎ りよくともやし たまねぎ こまつな 干しいたけ しょうが たけのこみずに	707 Kcal 25 g 27 g
5	水	白飯	牛乳	魚の塩麴から揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚大根				牛乳 うずらたまご ふくらぎ かつおぶし ぶた肉	白飯 あぶら さとう 米粉 かたくり粉	ブロッコリー さやいんげん キャベツ だいこん にんじん こんにやく しょうが	657 Kcal 31 g 25 g
6	木	白飯	牛乳	肉みそ丼 とり野菜汁				牛乳 とり肉 ぶた肉 もめんどうふ みそ みそ ひじき 大豆ミート	白飯 かたくり粉 さとう マロニー ごま さとう	はくさい にんにく たけのこみずに にんじん しょうが りよくともやし たまねぎ ねぎ えのきたけ 干しいたけ えだまめ	660 Kcal 32 g 22 g
7	金	白飯	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 車麩の卵とじ 				牛乳 だいたず とり肉 たまご	白飯 水あめ 米粉 さとう あぶら ごま くるまふ さつまいも かたくり粉	たまねぎ こまつな にんじん 干しいたけ しらたき	620 Kcal 25 g 20 g いい歯の日
10	月	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン マカロニサラダ クラムチャウダー				牛乳 スキムミルク とり肉 ベーコン あさり	白飯 マカロニ 米粉 バター 卵なしマヨネーズ かたくり粉 さとう 生クリーム あぶら じゃがいも	しょうが コーン キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	744 Kcal 31 g 27 g
11	火	さくらむぎ飯(減)	牛乳	鶏ごぼうご飯 大学いも かきたま汁				牛乳 とり肉 ふかし きぬごしどうふ たまご	さくらむぎ飯 水あめ さとう さとう かたくり粉 さつまいも ごま	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 糸みつば えだまめ	627 Kcal 20 g 20 g
12	水	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじゃこのサラダ 白山汁				牛乳 うすあげ 堅とうふ しらす干し ぶた肉	白飯 さとう てんぷら粉 ごま パン粉 ごま油 あぶら	キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん はくさい なめこ	605 Kcal 22 g 21 g
13	木	白飯	牛乳	鯖のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁				牛乳 あつあげ さば みそ こんぶ ぶた肉	白飯 さとう ごま油 ごま	しょうが たまねぎ はくさい だいこん きゅうり えのきたけ にんじん ねぎ	609 Kcal 27 g 23 g
14	金	白飯	牛乳	そぼろツッコー丼 さつまい 				牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート みそ ひじき	白飯 さつまいも あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ	602 Kcal 27 g 17 g 白山めぐみん給食
17	月	麦飯(減)	牛乳	中島菜チャーハン 春雨キムチスープ ヨーグルト				牛乳 あさり たまご ヨーグルト ぶた肉 ベーコン	むぎ飯 大豆 あぶら はるさめ さとう ごま	にんにく なかじまな にんじん たまねぎ キムチ たけのこ ねぎ	642 Kcal 23 g 23 g
18	火	白飯	牛乳	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら こぎつねみそ汁 				牛乳 うすあげ ちくわ みそ ツナ とり肉	白飯 さとう てんぷら粉 ごま油 あぶら ごま さつまいも	にんじん ねぎ ごぼう だいこん しらたき はくさい たまねぎ	629 Kcal 23 g 21 g おはなし給食
19	水	白飯	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁				牛乳 わかめ とり肉 きぬごしどうふ たまごスプレッド みそ 豆乳	白飯 卵なしマヨネーズ てんぷら粉 ごま あぶら ごま油 さとう おつゆふ	キャベツ ブロッコリー ねぎ にんじん パセリ たまねぎ	625 Kcal 27 g 22 g
20	木	白飯	牛乳	ポテトミートグラタン ABCスープ				牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆ミート スキムミルク チーズ	白飯 バン粉 じゃがいも マカロニ あぶら さとう	にんにく セロリ たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ トマト	613 Kcal 27 g 18 g 就学時健診
21	金	わかめご飯	牛乳	ししゃものフライ 即席漬け のっぺいうどん 				牛乳 わかめ 子持ちししゃも とり肉 うすあげ	白飯 バン粉 米粉 ごま さといも あぶら かたくり粉 てんぷら粉 うどん	キャベツ ねぎ きゅうり だいこん にんじん 干しいたけ ふくじんづけ	609 Kcal 21 g 17 g まごわやさしい献立
24	月	振替休日									
25	火	白飯	牛乳	三味焼き 切干だいこんとひじきのごまマヨ和え 芋煮				牛乳 さつまいも ひじき ぶた肉	白飯 卵なしマヨネーズ あぶら ごま さとう さとう	ねぎ にんじん だいこん にんにく きゅうり こんにやく しょうが コーン 切り干し大根 ねぎ	601 Kcal 22 g 18 g
26	水	白飯	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォーガー 				牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	白飯 あぶら さとう バター 米粉 はちみつ かたくり粉 フォー	にんにく にんじん こねぎ しょうが きゅうり たまねぎ レモン だいこん りよくともやし	666 Kcal 24 g 26 g ジオパーク献立
27	木	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト				牛乳 ヨーグルト ぶた肉 スキムミルク チーズ	むぎ飯 バター じゃがいも カレールー あぶら こむぎこ	にんにく トマト しょうが みかん缶 たまねぎ パイン缶 にんじん	698 Kcal 21 g 22 g
28	金	白飯	牛乳	魚のからあげ カリッと大豆のシーザーサラダ ポトフ				牛乳 豆乳 ホキ だいたず ベーコン とり肉 チーズ	白飯 さとう てんぷら粉 米粉 あぶら じゃがいも 卵なしマヨネーズ	にんにく きゅうり パセリ バジル レモン ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	636 Kcal 26 g 23 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2.1g

