



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

わ
さ
ご・や
ま・や・し・い



まめ

まめ、とうふ、なつ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。

11月学校給食献立表

白山市立蝶屋小学校

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			エネルギーー たんぱく質	
	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	脂質	行量食等			
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 ぶた肉 赤だしみそ もめんどうふ	大豆 はるまき あぶら さとう	白飯 ラーメン かたくり粉	ごま油 卵	にんじん りょくとうもやしたまねぎ こまつな しようが	にんにく 干しいたけ たけのこみずに	ねぎ	707 25 27	Kcal g g		
5水	白飯	牛乳	魚の塩麹から揚げ プロッコリーのおかか和え 豚大根	牛乳 ふくらぎ かつおぶし ぶた肉	うずらたまご 米粉 かたくり粉	白飯 さとう 米粉 かたくり粉	あぶら	プロッコリー キャベツ にんじん	さやいんげん だいこん こんにゃく	ねぎ えのき	657 31 25	Kcal g g		
6木	白飯	牛乳	肉みそ丼 とり野菜汁	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	とり肉 もめんどうふ みそ 大豆ミート	白飯 ごま油 マロニー	かたくり粉 ごま さとう	はくさい にんじん たまねぎ 干しいたけ	にんにく しょうが ねぎ えだまめ	たけのこみずに りょくとうもやし えのき	660 32 22	Kcal g 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 いい歯の献血	牛乳 だいず とり肉 たまご	水あめ 米粉 あぶら ごま さとう さつまいも	白飯 さとう あぶら ごま さとう さつまいも	水 かたくり粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき	こまつな 20	620 25 20	Kcal g g			
10月	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン マカロニサラダ グラムチャウダー	牛乳 とり肉 ペーコン あさり	スキムミルク マヨニ バター 卵なしマヨネーズ かたくり粉 あぶら	白飯 マヨニ バター 卵なしマヨネーズ さとう じやがいも	マカロニ キャベツ きゅうり にんじん	しょうが コーン たまねぎ	744 31 27	Kcal g 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 ふかし きぬごしどうふ たまご	とり肉 さとう さとう さつまいも	さくらむぎ飯 ごま油 さとう かたくり粉 ごま	水あめ さとう かたくり粉 ごま	しょうが にんじん ごぼう えだまめ	たまねぎ えのき 糸みつば	627 20 20	Kcal g g			
12水	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじやこのサラダ 白山汁	牛乳 堅とうふ しらす干し ぶた肉	うすあげ	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん なめこ	たまねぎ だいこん はくさい	605 22 21	Kcal g g			
13木	白飯	牛乳	鮭のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 さば こんぶ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 さとう ごま油 ごま		しょうが はくさい きゅうり にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのき	609 27 23	Kcal g g			
14金	白飯	牛乳	そぼろッコリー丼 さつま汁 白山めぐみん給食(プロッコリー)	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	とり肉 大豆ミート	白飯 あぶら さとう ごま	さつまいも	しょうが にんじん プロッコリー	ねぎ だいこん たまねぎ	602 27 17	Kcal g g			
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 たまご ぶた肉 ペーコン	あさり ヨーグルト	むぎ飯 あぶら さとう ごま	ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ	なかじまな はくさい キムチ たけのこ ねぎ	642 23 23	Kcal g 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 おはなし給食 「きんぴらきょうだい」	牛乳 ちくわ ツナ とり肉	うすあげ みそ	白飯 てんぶら粉 あぶら さつまいも	さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しらたき たまねぎ	ねぎ だいこん はくさい	629 23 21	Kcal g g			
19水	白飯	牛乳	チキン南蛮タルタルソース プロッコリーのごまし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 きぬごしどうふ たまごスフレッド 豆乳	わかめ みそ	白飯 てんぶら粉 あぶら さとう	卵なしマヨネーズ プロッコリー ごま油 おつゆふ	キャベツ 卵なしマヨネーズ プロッコリー ごま油 たまねぎ	ねぎ パセリ	625 27 22	Kcal g g			
20木	白飯	牛乳	ポテトミートグラタン ABCスープ	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	とり肉 大豆ミート	白飯 じやがいも あぶら さとう	パン粉 マカロニ 卵なしマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ えのき キャベツ	613 27 18	Kcal g g			
21金	わかめご飯	牛乳	ししやものフライ 即席漬け のっぺいうどん まごわやさしい給食	牛乳 子持ちししゃも とり肉	わかめ ごま さといも あぶら うすあげ	白飯 米粉 ごま あぶら うどん	パン粉 さとう かたくり粉 うどん	キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ	ねぎ だいこん 干しいたけ	609 21 17	Kcal g g			
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ママヨ和え 芋煮	牛乳 さつまあげ ひじき ぶた肉	白飯 あぶら さといも さとう	卵なしマヨネーズ ごま	ねぎ にんじん きゅうり コーン 切り干し大根 ねぎ	にんにく にんにく しょうが 切り干し大根 ねぎ	だいこん こんにゃく コーン トマト ねぎ	601 22 18	Kcal g 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 さとう 米粉 かたくり粉	あぶら バター はちみつ フォー	にんにく にんじん きゅうり レモン だいこん	にんじん こねぎ きゅうり レモン りょくとうもやし	こねぎ 24 26	666 24 26	Kcal g g			
27木	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	ヨーグルト	むぎ飯 じやがいも あぶら こむぎこ	バター カレールウ 卵なしマヨネーズ	にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 パイン缶	698 21 22	Kcal g 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 ボトフ	牛乳 ホキ ペーコン チーズ	豆乳 だいす とり肉	白飯 米粉 あぶら 卵なしマヨネーズ	パン粉 さとう かたくり粉 うどん	キャベツ バジル レモン にんじん	きゅうり パセリ レモン だいこん	636 26 23	Kcal g 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おります。

食塩量 11月 平均2.1g

