

給食だより

11月号

野々市市小学校給食センター

山々の紅葉も鮮やかに映え秋が深まっています。もう冬の足音も聞こえてきますね。寒い冬に備えてしっかり食べて体力をつけましょう。そして毎日、栄養バランスのとれた食事になるよう心がけましょう。



「和食」を見直そう!



11月24日



(一社) 和食文化国民会議・制定



家庭で実践したい「和食」の取り組み



積極的にとりたい「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

Ⓐ (わかめなど海藻類)

『まごわやさしい』とは食材の頭文字をとった語呂合せで、バランスの良い食事の考え方です。

和食では『まごわやさしい』の食材を多く使用しています。これらの食品には不足しがちな食物繊維や、ビタミン、ミネラルが多く含まれているので、意識して食べることで健康的な食生活になります。

給食では21日に「まごわやさしい献立」が登場します！

Ⓑ (ごまなど種実類)

Ⓓ (豆類)

Ⓔ (いも類)



Ⓛ (しいたけなどきのこ類)



正しい箸使いが育む、和の心

よく見かける間違った箸の持ち方



正しい持ち方



中指かけ持ち×



中指曲げ持ち×



その他×

10月の給食人気メニュー

定番の人気メニューの他にも、子どもたちから「おいしかったです！」の声が多かった給食を毎月紹介します。ご家庭でも作ってみませんか？

10/1 やさいのピリ辛…キャベツ・きゅうり・にんじんに、生姜・にんにく・ごま油・醤油・酢・砂糖・一味で作ったタレを和えています。野菜のみのおかずにもかかわらず、ごはんがすすむと子どもたちに大人気でした。

10/10 かぼちゃの米粉チャウダー…この日は「目の健康によい献立」で、ビタミンAが豊富なかぼちゃがたっぷり入っていました。かぼちゃがペースト状になって、なめらかな口当たりで食べやすかったです。



11月学校給食献立表

富陽小学校

日 曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
	主食	牛乳	おかず				
3 月	文化の日						
4 火	ゆかりごはん	牛乳	さくらえびいりおこのみやき マヨネーズ もやしのすのもの たいこんのみそしる	牛乳 豚肉 みそ さくらえび 大豆ペースト 青のり粉 糸かまぼこ 鶏卵 うす揚げ かつお節	にんじん もやし ●キャベツ きゅうり ●ねぎ だいこん しうが えのきだけ	ゆかり飯 小麦粉 三温糖 小麦粉 サラダ油 ながいも マヨネーズ 天かす	612 Kcal 21 g 21 g
5 水	ごはん	牛乳	シユウマイ やさいのピリから ジャジャンどうふ	牛乳 八丁みそ シユウマイ みそ あつあげ 豚肉	にんじん しょうが きゅうり ●たまねぎ ●キャベツ たけのこ ●ににく 干しいいたけ	白飯 三温糖 三温糖 片栗粉 片栗粉 ごま油	626 Kcal 24 g 24 g
6 木	コッペパン	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ ポークピーンズ ミックスジャム	牛乳 大豆 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん ●キャベツ コーン トマトピューレー トマト水煮 ●たまねぎ きゅうり ●ににく	コッペパン 三温糖 ジャム 小麦粉 ジャガイモ 大豆油 片栗粉 バター サラダ油 マカロニ 白いんげん豆	676 Kcal 31 g 26 g
7 金	ごはん	牛乳	ししやもなんばんづけ きんぴらごぼう じゃがいものみそしる	牛乳 みそ ししやも 大豆ペースト 豚肉 あつあげ	にんじん こんにゃく さやいんげん ●ねぎ ●たまねぎ ごぼう	白飯 小麦粉 三温糖 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま	571 Kcal 21 g 20 g 歯によい献立
10 月	ごはん	牛乳	さけのマヨネーズやき とうふサラダ ふのみそしる	牛乳 豆腐 チーズ ベーコン 鮭 あつあげ みそ 大豆ペースト	パセリ きゅうり えのきだけ にんじん ●ににく ●ねぎ ●たまねぎ しょうが ●キャベツ はくさい	白飯 片栗粉 三温糖 片栗粉 バン粉 三温糖	589 Kcal 27 g 21 g
11 火	ごはん	牛乳	さんみやき プロッコリーのごまあえ カレーうどん	牛乳 さつまあげ 豚肉 うす揚げ	プロッコリー エリンギ にんじん もやし ●ねぎ ●キャベツ ●ににく ●たまねぎ	白飯 三温糖 三温糖 うどん ごま油	598 Kcal 21 g 16 g
12 水	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ こめこチャウダー おさかなぶりかけ	牛乳 鶏卵 魚ぶりかけ まぐろフレーク 鶏肉 ベーコン 豚肉	パセリ きゅうり にんじん コーン ●たまねぎ はくさい	白飯 米粉 三温糖 ジャガイモ パン粉 オリーブ油 三温糖 サラダ油	635 Kcal 29 g 19 g
13 木	ふきよせごはん	牛乳	だいがいも さわにわん	牛乳 うす揚げ 豚肉	にんじん ごぼう 糸みづば たけのこ えだまめ えのきだけ しめじ 干しいいたけ	さくら麦飯 水あめ 粟 片栗粉 三温糖 大豆油 さつまいも ごま	581 Kcal 16 g 16 g 紅葉狩り献立
14 金	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースーどん ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏肉	にんじん ●たまねぎ もやし 青ビーマン たけのこ 赤ビーマン ●ににく しょうが チングンサイ	むぎ飯 片栗粉 三温糖 大豆油 サラダ油 サラダ油 ごま油 三温糖 ワンタン	639 Kcal 22 g 18 g
17 月	ごはん	牛乳	ワインナーのケチャップがらめ カラフルサラダ はくさいスープ	牛乳 ウィンナー まぐろフレーク 鶏肉	プロッコリー ●はくさい 赤ビーマン しょうが 黄ビーマン ●たまねぎ にんじん ●キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 じやがいも	593 Kcal 21 g 23 g
18 火	ごはん	牛乳	ギョウザ パンパンジー マー保ーはるさめ	牛乳 豚肉 ギョウザ 八丁みそ 鶏肉 大豆たんぱく 白みそ みそ	にんじん しょうが きゅうり たけのこ ●キャベツ 干しいいたけ もやし ●ねぎ	白飯 三温糖 大豆油 サラダ油 サラダ油 ごま油 片栗粉	605 Kcal 21 g 20 g
19 水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン あつあげのみそしる	牛乳 あつあげ わかめ みそ チーズ 鶏肉	にんじん えのきだけ プロッコリー ごまつな ●たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	597 Kcal 24 g 21 g
20 木	ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン パンサンスー コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン ベーコン 紺ごし豆腐	にんじん ●たまねぎ チングンサイ きゅうり コーン ●キャベツ しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油 ごま ごま油 緑豆春雨	632 Kcal 23 g 22 g
21 金	ごはん	牛乳	さかなのいしがきフライ まめとじゃがいものマヨネーズサラダ わかめときのこのみそしる	牛乳 大豆たんぱく わかめ うす揚げ 鰯 大豆ペースト 鶏卵 みそ	にんじん ●キャベツ きゅうり えのきだけ えだまめ なめこ ●たまねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも ごま ごま油 大豆油 三温糖 マヨネーズ	634 Kcal 26 g 24 g 和食の日献立
25 火	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきのいたために さつまいものみそしる	牛乳 鶏卵 みそ チーズ 大豆ペースト ひじき さつまあげ 鶏肉 あつあげ	にんじん ●ねぎ さやいんげん ●たまねぎ こんにゃく	白飯 バン粉 三温糖 ごま サラダ油 三温糖 さつまいも	575 Kcal 25 g 16 g
26 水	チキンライス	牛乳	キッシュ やさいのスープに	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 鶏肉 ロースハム	にんじん ごまつな 青ビーマン ●たまねぎ ●だいこん 赤ビーマン マッシュルーム ほうれんそう しめじ ●ににく	ケチャップライス バター サラダ油 生クリーム	588 Kcal 20 g 20 g
27 木	ごはん	牛乳	さかなのいろづけ いそあえ みそおでん	牛乳 焼きちくわ きざみのり うずら卵 ほづけ みそ あつあげ	にんじん ●だいこん しようが こんにゃく きゅうり ●キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 大豆油 さといも ごま油 黄桃缶	604 Kcal 25 g 20 g
28 金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんにん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ●ににく じゃがいも いちごゼリー トマト水煮 しょうが トマトピューレー ●たまねぎ バイン缶	むぎ飯 小麦粉 三温糖 マスカットゼリー いちごゼリー カレールウ ごま油 バター 杏仁豆腐 グラニュー糖 サラダ油	693 Kcal 18 g 19 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、緑、黄のグループに分けて記載しております。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

