



秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる時季になりました。秋は実りの季節です。新米をはじめ、旬の野菜や果物、魚などが一段とおいしさを増します。冬の訪れに備え、豊富な食材をバランスよく食べて、寒さに負けない体づくりをしましょう。

給食予定献立

【★11月の産地産消(石川県産の食材) / ◇旬の食材】

★米(宝達志水町産こしひかり) ★牛乳 ★米粉 ★大豆 ★ハタハタ ★ふくらぎ ★さば ★椎茸 ★きくらげ ★小松菜

★ねぎ ★りんご ★柿 ★さつまいも ◇里芋 ◇れんこん ◇ごぼう ◇大根 ◇白菜 ◇ほうれん草 ◇カキフラワー ◇みかん

令和元年 11月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 <小学校>
1日 金	キャロットパン 鶏肉のコンフレーク焼き 花野菜のサラダ かきたまスープ ルビーロマンゼリー	乳 乳・魚 卵	キャロットパン 鶏肉 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク チーズ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン しらす干し チーズ 砂糖 サラダ油 卵 木綿豆腐 白菜 もやし 片栗粉 ルビーロマンゼリー(アレ無)	<ルビーロマン> 石川生まれの赤くて大きな粒のぶどうで有名な「ルビーロマン」は、果汁がとても豊富で、さわやかな甘味が特徴です。ルビーロマンはブランド化されて、石川の宝となっています。ルビーロマンゼリーは、そんな甘くておいしい果汁を使って作られたゼリーです。	E 614 kcal P 21.0 % F 35.0 % Ca 373 mg NaCl 2.8 g
5日 火	振替休業日 *給食なし	○ ○ ○	※振替休業日		E 0 kcal P 0.0 % F 0.0 % Ca 0 mg NaCl 0.0 g
6日 水	ごはん だしまきたまごのあんかけ ひじきの五目煮 ごま汁	卵・魚 里芋・魚	米 たまご焼き(卵・魚だし) うるめ節(魚) 砂糖 しょうが 片栗粉 ひじき にんじん こんにゃく 鶏肉 大豆 砂糖 里芋 大根 油揚げ にんじん 小松菜 うるめ節(魚) みそ ごま	<里芋> 里芋は、日本で大昔から栽培され、江戸時代までは芋と言ったら、里芋でした。旬は秋から冬で、「里で作るから里芋」と言います。里芋は、茨城県など関東地方で多く作られています。里芋のヌメリは免疫力を高め、病気を防ぐ効果があります。	E 632 kcal P 15.0 % F 27.0 % Ca 384 mg NaCl 2.1 g
7日 木	カレーライス 小いわしフライ コールスローサラダ	乳 魚	米 白麦 豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん にんにく しょうが サラダ油 りんご カレールウ(アレ無) チーズ いわし(魚) 大豆油 キャベツ きゅうり にんじん 砂糖 オリーブ油	<コールスローサラダ> 「コールスローサラダ」は、生のキャベツを細かく刻んでレッシングで和えたサラダのことを言います。キャベツの他に、にんじんやコーンを入れて作ることもあります。コールスローという名前は、オランダ語でキャベツサラダを意味する「コールスラ」から生まれたそうです。	E 708 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 486 mg NaCl 2.4 g
8日 金	きなこ揚げパン ミートボールのケチャップ煮 ごぼうサラダ 野菜たっぷりスープ		米粉パン 大豆油 きな粉 砂糖 ミートボール(アレ無) 砂糖 ごま ごぼう 砂糖 にんじん きゅうり コーン マヨネーズ ごま ベーコン じゃがいも 玉ねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	<いい歯の日> 11月8日は「いい歯の日」です。食べ物をしっかりかむと、食べ物が細かくなり、唾液と混ぜることで消化が良くなります。また、よくかむと歯や歯ぐき、あごが丈夫になります。他にも、あごや口の筋肉をしっかり動かすことで血液の流れがよくなり脳の働きを活発にしてくれます。	E 648 kcal P 16.0 % F 38.0 % Ca 328 mg NaCl 2.8 g
11日 月	ソースカツ丼 小松菜のおひたし 打ち豆汁 柿	魚 魚 柿	米 豚肉 小麦粉 ごま パン粉 大豆油 キャベツ 小松菜 切干大根 さつま揚げ(魚) まいたけ じゃがいも にんじん 油揚げ 打ち豆 ねぎ うるめ節(魚) みそ 柿	<福井県献立> 福井県で有名な「ソースカツ丼」。カツ丼というトンカツを卵でとじたものが一般的ですが、福井県でソースカツ丼といえば、「ソースにつけてごはんの上に乗せて食べるソースカツ丼」です。また、「打ち豆」は大豆をつぶして乾燥させた福井県の郷土食です。	E 724 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 385 mg NaCl 2.3 g
12日 火	ごはん ふくらぎの甘酢あんかけ チンゲンサイのオイスター炒め 白菜と卵の中華スープ りんご	魚 えび 卵	米 ふくらぎ 片栗粉 大豆油 玉ねぎ サラダ油 砂糖 片栗粉 チンゲンサイ にんじん さくらえび エリンギ 春雨 ごま油 しょうが にんにく 白菜 木綿豆腐 卵 ベーコン にんじん きくらげ ねぎ りんご	<桜えび> 今日のオイスター炒めには桜えびを使用しています。桜えびは、日本で唯一静岡県だけで水揚げされる小型のえびで、獲れたてのえびが薄いピンク色をしていることや、桜の季節に獲れることから「桜えび」と呼ばれるようになりました。	E 705 kcal P 14.0 % F 32.0 % Ca 324 mg NaCl 1.8 g
13日 水	ごはん ミルク茶碗蒸し ゆかりあえ うま煮	卵・乳・魚 魚	米 卵 牛乳 しめじ かまぼこ(魚) 小松菜 ベーコン うるめ節(魚) 手まり麩 キャベツ きゅうり 赤しそ 鶏肉 油揚げ じゃがいも 大根 こんにゃく にんじん さやいんげん 干し椎茸 うるめ節(魚) 昆布 砂糖	<食事のあいさつ> 「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、おいしい食事を作るために駆け回ってくださった人々への感謝の意味が込められています。	E 684 kcal P 16.0 % F 29.0 % Ca 393 mg NaCl 2.4 g
14日 木	秋の香りごはん ししゃもの磯辺揚げ 甘酢あえ 豆腐と大根のみそ汁	魚・魚卵 卵 魚	米 油揚げ にんじん しめじ 砂糖 さつまいも 大豆油 ししゃも 小麦粉 片栗粉 卵 青のり 大豆油 小松菜 キャベツ きゅうり れんこん 錦糸卵(卵) しょうが 砂糖 木綿豆腐 大根 なめこ ねぎ うるめ節(魚) みそ	<大根> 大根は上の部分は甘いのですが、下になるほど辛味が増します。そこで、甘い上の部分はサラダなどに、水分たっぷりの真ん中の部分はおでんなどの煮物に、辛味の強い下の部分は漬物や汁物にするなど、料理によって使い分けるとよいです。	E 632 kcal P 15.0 % F 31.0 % Ca 447 mg NaCl 2.7 g
15日 金	セルフサンド (スライスチーズ) (ツナサラダ) 根菜のポトフ ヨーグルトあえ	乳 魚 乳・柿	ミルク食パン チーズ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ツナ(魚) レモン汁 マヨネーズ じゃがいも 大根 玉ねぎ にんじん 鶏肉 れんこん ブロッコリー りんご バナナ 柿 黄桃缶 パイン缶 ヨーグルト 砂糖	<れんこん> れんこんは、湿った土の中で育ちやすく、水害に強い作物です。れんこんにはたくさんの穴が開いています。この穴は、土の上の葉とつながっていて、空気をとり入れるためのものです。また、れんこんの穴からのぞくと向こう側が良く見えるので、「先を見通せる」縁起の良い食べ物とされています。	E 674 kcal P 17.0 % F 30.0 % Ca 487 mg NaCl 2.7 g

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1.2年生の基準は530kcal、5.6年生は780kcalです。

令和元年 11月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレル無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
18日 月	ごはん 鶏と根菜の平つくね ごまマヨあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	里芋・魚 卵 魚	米 鶏と根菜の平つくね(里芋・魚) 切干大根 ごま油 砂糖 小松菜 にんじん 錦糸卵(卵) きゅうり マヨネーズ ごま じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ ねぎ うるめ節(魚) みそ	<切干大根> 切干大根は、秋から冬にかけて収穫した大根を細く切って、太陽の下で干して乾燥させた食べ物です。切干大根は、大根を干すことで甘味が増し、独特のおいしい風味がでます。乾燥した切干大根は、軽く洗って水につけて戻してから、煮たりサッとゆでて食べたりするなど、いろいろな料理に使われる食材です。	E 660 kcal P 13.0 % F 27.0 % Ca 333 mg NaCl 1.9 g
19日 火	ごはん さばの香味焼き 青菜のごまあえ 車ぶの卵とし みかん	魚 卵・魚	米 さば みそ サラダ油 砂糖 ねぎ しょうが 小松菜 にんじん 切干大根 砂糖 ごま 卵 鶏肉 車麩 白菜 玉ねぎ にんじん さやいんげん うるめ節(魚) 砂糖 みかん	<食育> 食べることは私たちが生きていくために必要なことです。しかし最近では、好きなものばかり食べたり、朝ごはんを食べなかったりする人が増えています。食べ物や食べ方について勉強し、大人になってからも健康的な食生活を続けることができるようにするための「食育」はとても大切です。	E 704 kcal P 17.0 % F 28.0 % Ca 371 mg NaCl 2.1 g
20日 水	ごはん えびシューマイ もやし中華サラダ 厚揚げ中華煮	えび・魚 卵	米 えびシューマイ(えび・魚) もやし きゅうり 錦糸卵(卵) にんじん きくらげ 砂糖 ごま油 ごま 厚揚げ 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん 干し椎茸 にんにく サラダ油 砂糖 片栗粉	<牛乳> 給食で毎日、牛乳がついているのは「カルシウム」をとるためです。カルシウムは、骨を作るために必要な栄養素の一つです。骨は成長期にどんどん大きくなり、18歳から20歳頃に一番大きくなります。今からしっかりとカルシウムをとって骨貯金しておくことが大切です。	E 666 kcal P 16.0 % F 28.0 % Ca 426 mg NaCl 2.1 g
21日 木	ごはん 鶏ちゃん かぶの即席漬け だんご汁 豆乳プリン	魚	米 鶏肉 みそ 砂糖 にんにく サラダ油 玉ねぎ もやし キャベツ ごま かぶ 水菜 昆布 きゅうり にんじん 白玉もち 油揚げ まいわけ 白菜 大根 にんじん ほうれん草 うるめ節(魚) みそ 豆乳プリン(アレル無)	<食文化> 食文化の代表的なものに「郷土料理」や「行事食」などがあります。食文化には、地域の食材を毎日の料理に活かすための工夫や知恵がたっぷり詰まっています。「鶏ちゃん」は、岐阜県の郷土料理です。	E 665 kcal P 15.0 % F 23.0 % Ca 382 mg NaCl 2.2 g
22日 金	ミルクロール ポークコロッケ カレーソテー 野菜としめじのチャウダー		ミルクロール ポークコロッケ(アレル無) 大豆油 キャベツ にんじん コーン ウィンナー サラダ油 ブロッコリー かぼちゃ 鶏肉 玉ねぎ しめじ パター 米粉 牛乳	<勤労感謝の日> 11月23日は、「勤労感謝の日」です。この日は昔、「新嘗祭」と言い、お米や農作物の収穫を喜び、感謝する日でした。みなさんが、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育ててくれる人や運んでくれる人、調理をしてくれる人たちの働きがあります。	E 618 kcal P 14.0 % F 38.0 % Ca 428 mg NaCl 2.2 g
25日 月	チャーハン 春巻き 春雨とコーンのサラダ チンゲンサイのスープ	卵・魚	米 白麦 焼き豚 玉ねぎ にんじん ねぎ油 炒り卵(卵・魚だし) 春巻き(アレル無) 大豆油 春雨 キャベツ コーン ハム 砂糖 ごま油 鶏肉 チンゲンサイ 木綿豆腐 にんじん もやし ねぎ	<和食> 11月は「和食月間」、11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで、「和食の日」です。2013年12月にユネスコ文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。	E 676 kcal P 15.0 % F 30.0 % Ca 312 mg NaCl 3.1 g
26日 火	ドッグパン (ロングウィンナー) ひじきのスパゲッティサラダ かぼちゃの米粉シチュー	乳	ミルクロール ウィンナー 砂糖 スパゲッティ ひじき キャベツ にんじん コーン 砂糖 サラダ油 鶏肉 サラダ油 玉ねぎ にんじん かぼちゃ しめじ ブロッコリー パター 米粉 牛乳	<手洗い> 手についたバイ菌を、きれいに洗い流さずに食事をすると、バイ菌と一緒に食べてしまうことになりま。手洗いの洗い残しが多いところは、指の付け根・爪の先・手のしわなどです。食事の前の手洗いはとても大切です。	E 730 kcal P 15.0 % F 38.0 % Ca 360 mg NaCl 3.3 g
27日 水	ごはん がんものめ煮 卵と豚肉の炒め物 貝たくさんみそ汁 りんご	魚 卵・魚 魚	米 黒豆がんと うるめ節(魚) 砂糖 豚肉 サラダ油 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 炒り卵(卵・魚だし) さやいんげん 鶏肉 こんにやく 大根 にんじん さつまいも しめじ ねぎ うるめ節(魚) みそ りんご	<りんご> 「りんご」は、4月から5月にかけて花が咲き、8月から11月に収穫期を迎えます。現在では、ほぼ1年中食べることができますが、特にこれからは価格も安くなり、おいしくなる時期です。りんごにはお腹の調子をよくするペクチンという食物せんいが入っており、皮の部分に多く含まれています。	E 683 kcal P 15.0 % F 25.0 % Ca 287 mg NaCl 2.3 g
28日 木	肉みそ丼 しらすと海藻のサラダ すまし汁	魚 山芋・魚	米 白麦 牛肉 豚肉 大豆 玉ねぎ にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま油 赤みそ 砂糖 しらす干し サラダ油 海藻ミックス キャベツ きゅうり にんじん コーン 青じそドレッシング(魚エキス) 砂糖 木綿豆腐 はんぺん(山芋・魚) 玉ねぎ えのきたけ みつば うるめ節(魚)	<スポーツと食事> スポーツで力を発揮するためには、毎日の食事の内容も重要です。みなさんは成長期なので、日常生活や成長するために必要なエネルギーや栄養素に加えて、スポーツで消費するエネルギーや栄養素も補給しなければなりません。スポーツ選手にとって、食事トレーニングの一部です。	E 612 kcal P 16.0 % F 26.0 % Ca 333 mg NaCl 2.7 g
29日 金	バターロール スペイン風オムレツ あざりとマカロニのクリームソテー 冬野菜のスープ煮 マロンクリームワッフル	卵・乳 乳・あざり 里芋 乳	バターロール スペイン風オムレツ(卵・乳) マカロニ あざり 小松菜 玉ねぎ しめじ エリンギ サラダ油 生クリーム ベーコン 大根 玉ねぎ にんじん 白菜 里芋 さやいんげん マロンクリームワッフル	<冬野菜> 冬野菜には、白菜やねぎ、ほうれん草や小松菜などの葉物野菜、大根やかぶなどがあります。冬野菜には、体を温める効果や免疫力を高める栄養素がたっぷり含まれています。寒くなるこの時期に、冬野菜を食事に上手に取り入れ、元気な体をつくるのが大切です。	E 645 kcal P 14.0 % F 39.0 % Ca 325 mg NaCl 2.6 g

よくかんで食べると、いいことがいっぱい!

食べ過ぎを
ふせいで、肥満
を予防する

脳を刺激し、
頭の働きを
よくする

食べ物の味がよく
わかり、よりおいしく
感じるようになる

“
消化を助け、
栄養を吸収
しやすくする”

あごの筋肉を
発達させ、歯並び
びがよくなる

だ液がたくさん
出て、虫歯を
予防する