

# 11月給食だより



R7年 11月号  
珠洲市学校給食  
飯田共同調理場

11月は「いい歯の日」「勤労感謝の日」「和食の日」などがあります。食について、考えるきっかけにしてみましょう。

こんげつ きゅうしょく ちゅうひょう  
今月の給食目標

## 和食の良さを知ろう



### 「和食」の特徴

たよう しんせん しよくざい  
多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



けんこうてき しよくせいかつ  
健康的な食生活を  
支える栄養バランス



しぜん うつく きせつ  
自然の美しさや季節  
の移ろいの表現



しょうがつ ねんちゅうぎょうじ  
正月などの年中行事  
との密接な関わり



### おいしさのヒミツ



11月15日はこんぶの日です。  
こんぶのうま味を感じましょう。

### 「和食」に欠かせないもの



### 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しよくき ただ なら  
食器を正しく並べま  
しょう



「いただきます」「ごちそう  
さま」を心を込めて言いま  
しょう



お箸を正しく使いま  
しょう



地域に伝わる郷土料理  
や行事食を味わってみ  
ましょう



## 給食アンケート結果

10月に飯田小、上戸小、若山小、直小、正院小、大谷小中の  
6校の児童・生徒に給食についてのアンケートをし、好きな給食(6年生・9年生はリクエストしたい給食)、苦手な食べ  
物をききました。結果の一部をご紹介します。苦手なものも美味しく食べて、元気になりましょう！

### 好きな給食

- 1位 カレー 42人
- 2位 あげパン(きなこ・ココア) 35人
- 3位 フルーツポンチ 8人



### リクエスト給食

- 1位 きなこあげパン 4人
- 2位 ビビンバ 3人
- 3位 カレー、からあげ、  
ココアあげパン 2人



### 苦手な食べ物

- 1位 無し 59人
- 2位 トマト 18人
- 3位 きのこと 17人
- 4位 ナス 12人
- 5位 ピーマン 11人



「無し」と答えた人59人でした。素晴らしいで  
すね。「無し」と答えた人は、昨年と比べて、  
10人増えました。好きな給食、苦手な食べ  
物の順位は昨年とほとんど同じ結果でした。  
飯田共同調理場の給食を食べてくれている  
皆さんは、いつも苦手なものも一生懸命食べ  
てくれていて嬉しく思っています。給食室で  
は、苦手なものを美味しく食べられるように、  
細かく刻んだり、味付けを変えたり工夫してい  
ます。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー		
		主食	飲料	主菜	副菜				汁物	その他	たんぱく質
11/4、10は読書週間に合わせて図書とのコラボ給食です。 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂」「ぎょうざがいなくなりさがしています」にちなんだ給食です。お楽しみに♪											
4	火	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさっぱりサラダ 大根とひき肉のうま煮 たい焼き 	鶏肉 かつお節 豆腐 小豆 大豆ミート <b>図書給食</b>	牛乳	ブロッコリー きゅうり にんじん 梅 いんげん 大根 たまねぎ	米 小麦粉 砂糖 米粉 サラダ油 こんにやく 里芋 片栗粉	ごま サラダ油	740 32 16 1.6	Kcal g g g
5	水	白ごはん	牛乳	若鶏のごまがらめ 磯香和え 珠洲産さつまいものみそ汁 珠洲産りんご 	鶏肉 油揚げ <b>飯田小給食試食会</b>	牛乳 いわのり	小松菜 にんじん キャバツ しめじ ●干しいたけ ●りんご	米 片栗粉 米粉 砂糖 ●さつまいも	揚げ油 ごま	733 25 24 1.9	Kcal g g g
6	木	白ごはん	牛乳	鮭のみそ焼き 小松菜と珠洲産大豆のごま和え 野菜と珠洲産干しいたけの粕汁 加賀しずく入り梨ゼリー 大谷小中給食試食会 	さけ ●大豆 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん キャバツ 大根 梨 白菜 ねぎ ●干しいたけ	米 砂糖	ごま	658 30 16 2.0	Kcal g g g
7	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとチーズのサラダ 	豚肉 <b>リクエスト給食</b>	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	米 白麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	747 25 23 2.3	Kcal g g g
10	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ キャバツの中華サラダ 小松菜とコーンの中華スープ <b>図書給食</b>	鶏肉 ハム 大豆ミート	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ニラ	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 ごま	571 18 14 1.9	Kcal g g g
11	火	白ごはん	牛乳	いわしの竜田揚げ いかくんサラダ おくらともずくのスープ 	いわし ささいか 豆腐 <b>かみかみ献立</b>	牛乳 もずく	にんじん オクラ	米 片栗粉	揚げ油	610 21 20 1.2	Kcal g g g
12	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ カラフルサラダ 大根のコンソメスープ	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	米 砂糖 片栗粉	オリーブオイル	602 23 18 1.6	Kcal g g g
13	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ炒め 豆腐の中華スープ いちごちのみかんのゼリー	豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	ニラ にんじん	米 砂糖 米粉	サラダ油	659 27 17 1.0	Kcal g g g
14	金	ジャンバラヤ	牛乳	グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ	豚肉 鶏肉 ●大豆 ハム ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ 枝豆 ブロッコリー マッシュルーム にんにく きゅうり	米 小麦粉 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブオイル	645 24 20 2.6	Kcal g g g
17	月	白ごはん	牛乳	さばのみぞれ煮 枝豆と大根のサラダ えのきと油揚げのみそ汁 <b>直小振休</b>	さば 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん 枝豆 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ えのき	米 砂糖	サラダ油	682 26 24 1.9	Kcal g g g
18	火	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣揚げ やたら漬 豚汁 <b>直小おはぎ給食</b>	ちくわ 豚肉	牛乳 こんぶ	にんじん 大根 きゅうり ごぼう しめじ えのき ねぎ	米 てんぷら粉 こんにやく 里芋	ごま 揚げ油	676 23 22 1.8	Kcal g g g
19	水	ビビンバ	牛乳	豆腐ときのこのスープ オレンジ <b>リクエスト給食</b>	豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草 ぜんまい しょうが にんにく もやし しめじ ねぎ オレンジ	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	670 27 22 1.9	Kcal g g g
20	木	白ごはん	牛乳	豚肉とれんこんのピリ辛炒め 小松菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁	豚肉 ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん 小松菜 れんこん キャバツ コーン しめじ えのき ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	619 24 18 1.9	Kcal g g g
21	金	鮭の紅ご飯	牛乳	鶏肉のアビージョ風 アスパラとベーコン炒め あさりの味噌汁 <b>大谷小中7年生考案</b>	さけ 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 わかめ	アスパラガス にんじん たまねぎ ねぎ	米	オリーブオイル サラダ油 バター	655 29 27 1.7	Kcal g g g
25	火	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根のカレー炒め エリンギのコンソメスープ	ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 切干大根 たまねぎ コーン グリンピース エリンギ ねぎ	米 砂糖	揚げ油 サラダ油	636 18 20 1.7	Kcal g g g
26	水	白ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう 小松菜と油揚げのみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜 ごぼう たまねぎ しめじ	米 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま	732 30 27 1.7	Kcal g g g
27	木	コッパパン	牛乳	ウインナー 色とりどりサラダ 能登シチュー メロンゼリー SDGsハンバーグ 野菜のソテー 小松菜のコンソメスープ 	ウインナー 鶏肉 豆腐 豆乳	牛乳	トマト オクラ かぼちゃ ブロッコリー アスパラガス	コッパパン じゃがいも ●さつまいも 米粉	オリーブオイル サラダ油	988 20 26 3.2	Kcal g g g
28	金	白ごはん	牛乳	野菜のソテー 小松菜のコンソメスープ	豚肉 おから 豆腐 ベーコン	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん たまねぎ キャバツ コーン しめじ えのき	米 パン粉	サラダ油	622 23 21 1.5	Kcal g 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、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

★:リクエスト給食

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
680	680	25	21	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

11/21(金)・27(木)大谷小中7年生考案  
大谷小中の7年生が家庭科の授業で考えた献立です。  
地元の食材を取り入れた楽しい献立です。

11/5(水)・6(木)・14(金)・27(木)地産地消給食  
珠洲産のさつまいも、わかめを使用します。  
地元の食材を味わいましょう。

