

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。

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 しょくさい
多様で新鮮な食材と
その持ち味の尊重



けんこうてき しょくせいかつ
健康的な食生活を
支える栄養バランス



し せん 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 ねんちゅうごうじ
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



「和食」に欠かせないもの

ごめ



だし



はつ こう ちょう み りょう
発酵調味料



日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

しおり ただ なら
食器を正しく並べま



「いただきます」「ごちそう
さま」を心を込めて言いま
しょう



こころ
お箸を正しく使いま
しょう



ち いき つた きょう どりょう り
地域に伝わる郷土料理
や行事食を味わってみ
ましょう



きゅうしょく 給食アンケート結果

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、元気になりました！

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 17人

4位 ナス 12人

5位 ピーマン 11人

6位 パン 10人

7位 うなぎ 8人

8位 かぼす 6人

9位 とうふ 5人

10位 なす 4人

11位 かぶ 3人

12位 なす 2人

13位 なす 1人

14位 なす 1人

15位 なす 1人

16位 なす 1人

17位 なす 1人

18位 なす 1人

19位 なす 1人

20位 なす 1人

21位 なす 1人

22位 なす 1人

23位 なす 1人

24位 なす 1人

25位 なす 1人

26位 なす 1人

27位 なす 1人

28位 なす 1人

29位 なす 1人

30位 なす 1人

31位 なす 1人

32位 なす 1人

33位 なす 1人

34位 なす 1人

35位 なす 1人

36位 なす 1人

37位 なす 1人

38位 なす 1人

39位 なす 1人

40位 なす 1人

41位 なす 1人

42位 なす 1人

43位 なす 1人

44位 なす 1人

45位 なす 1人

46位 なす 1人

47位 なす 1人

48位 なす 1人

49位 なす 1人

50位 なす 1人

51位 なす 1人

52位 なす 1人

53位 なす 1人

54位 なす 1人

55位 なす 1人

56位 なす 1人

57位 なす 1人

58位 なす 1人

59位 なす 1人

60位 なす 1人

61位 なす 1人

62位 なす 1人

63位 なす 1人

64位 なす 1人

65位 なす 1人

66位 なす 1人

67位 なす 1人

68位 なす 1人

69位 なす 1人

70位 なす 1人

71位 なす 1人

72位 なす 1人

73位 なす 1人

74位 なす 1人

75位 なす 1人

76位 なす 1人

77位 なす 1人

78位 なす 1人

79位 なす 1人

80位 なす 1人

81位 なす 1人

82位 なす 1人

83位 なす 1人

84位 なす 1人

85位 なす 1人

86位 なす 1人

87位 なす 1人

88位 なす 1人

89位 なす 1人

90位 なす 1人

91位 なす 1人

92位 なす 1人

93位 なす 1人

94位 なす 1人

95位 なす 1人

96位 なす 1人

97位 なす 1人

98位 なす 1人

99位 なす 1人

100位 なす 1人

101位 なす 1人

102位 なす 1人

103位 なす 1人

104位 なす 1人

105位 なす 1人

106位 なす 1人

107位 なす 1人

108位 なす 1人

109位 なす 1人

110位 なす 1人

111位 なす 1人

112位 なす 1人

113位 なす 1人

114位 なす 1人

115位 なす 1人

116位 なす 1人

117位 なす 1人

118位 なす 1人

119位 なす 1人

120位 なす 1人

121位 なす 1人

122位 なす 1人

123位 なす 1人

124位 なす 1人

125位 なす 1人

126位 なす 1人

127位 なす 1人

128位 なす 1人

129位 なす 1人

130位 なす 1人

131位 なす 1人

132位 なす 1人

133位 なす 1人

134位 なす 1人

135位 なす 1人

136位 なす 1人

137位 なす 1人

138位 なす 1人

139位 なす 1人

140位 なす 1人

141位 なす 1人

142位 なす 1人

143位 なす 1人

144位 なす 1人

145位 なす 1人

146位 なす 1人

147位 なす 1人

148位 なす 1人

149位 なす 1人

150位 なす 1人

151位 なす 1人

152位 なす 1人

153位 なす 1人

154位 なす 1人

155位 なす 1人

156位 なす 1人

157位 なす 1人

158位 なす 1人

159位 なす 1人

160位 なす 1人

161位 なす 1人

162位 なす 1人

163位 なす 1人

164位 なす 1人

165位 なす 1人

166位 なす 1人

167位 なす 1人

168位 なす 1人

169位 なす 1人

170位 なす 1人

171位 なす 1人

172位 なす 1人

173位 なす 1人

174位 なす 1人

175位 なす 1人

176位 なす 1人

177位 なす 1人

178位 なす 1人

179位 なす 1人

180位 なす 1人

181位 なす 1人

182位 なす 1人

183位 なす 1人

184位 なす 1人

185位 なす 1人

186位 なす 1人

187位 なす 1人

188位 なす 1人

189位 なす 1人

190位 なす 1人

191位 なす 1人

192位 なす 1人

193位 なす 1人

<p

11月学校給食献立表

飯田共同調理場(小学生)

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	飲物	主菜	副菜	汁物	その他		たんぱく質	脂質		
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 錦天堂」「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♪												
図書献食												
4	火	白ごはん	牛乳	鶏ささみのさつばりサラダ 大根とひき肉のうま煮 たい焼き	鶏肉 かぶつお節 豆腐 小豆 大豆ミート	牛乳 にんじん いんげん	ブロッコリー 梅 大根 たまねぎ	きゅうり ごま サラダ油 片栗粉	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	牛乳 いわのり	小松菜 にんじん ●干しいたけ ●りんご	キャベツ しめじ ●干しいたけ ●さつまいも	揚げ油 ごま 米粉 砂糖 ●さつまいも	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粒汁 加賀しらずくり梨ゼリー 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 ●干しいたけ	キャベツ 大根 梨 白菜 ねぎ ●干しいたけ	ごま 砂糖	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 リクエスト給食	豚肉 チーズ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ グリンピース コーン りんご しゃぶしゃぶ にんにく	米 白麦 沙ラダ油 オリーブオイル じゃがいも 砂糖	747 25 23 2.3	Kcal g g g	
10	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ キャベツの中華サラダ 小松菜とコーンの中華スープ 図書給食	鶏肉 ハム 大豆ミート	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 ニラ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	ごま油 ごま 小麦粉 片栗粉	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 かみかみ献立	いわし ささいか 豆腐	牛乳 もずく	にんじん オクラ	大根 きゅうり コーン	揚げ油 片栗粉	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かけ 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	きゅうり コーン 大根 たまねぎ ねぎ	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 いちごとみかんのゼリー	豚肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	ニラ にんじん	もやし たまねぎ キャベツ はくさい しょうが にんにく えのき ねぎ	サラダ油 砂糖 米粉	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 ブロッコリー	コーン キャベツ たまねぎ 根豆 マッシュルーム にんにく さくらうり	サラダ油 大麦 砂糖 オリーブオイル じゃがいも	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 直小振休	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	サラダ油 米 砂糖	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 やたら漬け 豚汁 直小おはぎ給食	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 てんぶら粉 ごま油 こんにゃく 里芋	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 リクエスト給食	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 ほうれん草 オレンジ	せんまい しょくが にんにく もやし しめじ ねぎ オレンジ	サラダ油 大麦 砂糖 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 キャベツ コーン しめじ えのき ねぎ	サラダ油 米 砂糖 ごま油 ごま	619 24 18 1.9	Kcal g g g	
21	金	鮭の紅ご飯	牛乳	鮭肉のアヒージョ風 アスパラとベーコン炒め あさりの味噌汁 大谷小中7年生考案	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	にんにく たまねぎ たまねぎ ねぎ	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	かほちやひき肉フライ 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 にんじん	切干大根 たまねぎ コーン グリーンピース エリンギ ねぎ	揚げ油 米 砂糖 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	サラダ油 米 こんにゃく 砂糖	732 30 27 1.7	Kcal g g g	
27	木	コッペパン	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 大谷小中7年生考案	ウインナー 鶏肉 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	コーン キャベツ レモン	オーブン 砂糖 じゃがいも 米粉 オーブン サラダ油 ●さつまいも	988 20 26 3.2	Kcal g g g	
28	金	白ごはん	牛乳	SDGsハンバーグ 野菜のソテー 小松菜のコンソメスープ	豚肉 おかか 豆腐 ベーコン	牛乳	いんげん 小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ コーン しめじ えのき	サラダ油 米 パン粉 食塩相当量	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おります。

●は、珠洲産の食材を使用する予定です。

リクエスト給食

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

