



# 給食だより

令和3年11月

白山市立河内小学校



## 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月からの給食には市からの補助を受けて、今年収穫されたコシヒカリ1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寒さに負けない体づくりをしましょう。



11月24日（水）『まごわやさしい』こんだてが登場します♡




- ・大豆ごはん（ま）
- ・鮭の塩こうじ焼き（さ）
- ・ひじきとれんこんのいりに（わ・ご・や）
- ・めった汁（や・し・い）



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。


**まめ**

まめ、とうふ、なっ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、血液の流れをよくしてくれます。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物です。



日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる				熱や力になる		たんぱく質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	行事食等		
1	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ にんじんのきんぴら かき玉汁			とり肉 ぶた肉 ふかし たまご もめんどうふ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ えだまめ しょうが ごぼう	米 さとう パン粉 ごま油 ごま こんにやく	あぶら ごま油 ごま	650 30 19	Kcal g g		
2	火	白ごはん	牛乳	白身魚のトマトグリル クリームポテト 豆乳スープ			ホキ ぶた肉 うすあげ みそ 豆乳	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ だいこん しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 じゃがいも バター	オリーブ油	690 32 19	Kcal g g	
3	水	文化の日 														
4	木	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 八宝菜			ロースハム ぶた肉 うずらたまご するめいか	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 かたくり はるまき はるさめ さとう	あぶら ごま油	736 25 27	Kcal g g	
<b>お祭り給食 徳島県「阿波踊り」全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。</b>																
5	金	いり飯	牛乳	塩から揚げ わかめときゅうりのピリ辛和え さつまいもの味噌汁			ちくわ うすあげ みそ とり肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが たまねぎ にんにく だいこん	きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	米 さとう さつまいも こんにやく お祭り献立	あぶら ごま油	636 24 20	Kcal g g	
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゴマドレ和え 肉じゃが			ちくわ かつおぶし 牛肉	牛乳 あおのりこ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	紅しょうが きゅうり コーン しょうが	たまねぎ	米 さとう てんぷらこ こんにやく じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	705 24 23	Kcal g g	
<b>白山めぐみん給食 「はくさい」 白山市 吉田農園さん</b>																
9	火	ピザトースト	牛乳	コールスローサラダ はくさいのクリーム煮 			ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト 青ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	はくさい 	食パン さとう さつまいも こめ 生クリーム	オリーブ油 あぶら バター 生クリーム	611 26 23	Kcal g g	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん			うすあげ 牛肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ		米 さとう てんぷらこ パンこ カレールー	あぶら ごま カレールウ	716 25 23	Kcal g g	
11	木	中華おこわ	牛乳	ハムときくらげの中華サラダ コーンかき玉スープ りんごゼリー			焼きぶた ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ りょくとうもやし コーン	きくらげ きゅうり	米 さとう もち米 かたくり ゼリー	ごま油 ごま あぶら	615 25 16	Kcal g g	
12	金	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁			とり肉 みそ ロースハム あつあげ だいずペースト	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん なめこ		米 さとう 水あめ かたくり じゃがいも	卵なしマヨネーズ	704 28 26	Kcal g g	
15	月	鉄骨ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ブロッコリーのツナ和え 豚汁			あさり とり肉 ツナ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	米 麦 かたくり さとう さつまいも	あぶら	722 31 24	Kcal g g	
16	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 おでん みかん			だいず あつあげ さつまいも うずらたまご	牛乳 かえりぼし	にんじん	だいこん みかん		米 さとう かたくり さとう 水あめ こんにやく	あぶら ごま	694 29 20	Kcal g g	
17	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁			さば もめんどうふ とり肉 みそ 赤だしみそ うすあげ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし ごぼう	干しいたけ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油	712 30 27	Kcal g g	
18	木	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ れんこんサラダ 卵とじ			ロースハム とり肉 たまご	牛乳 はたはた	にんじん こまつな	れんこん きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ	米 こめ くるまふ さとう かたくり	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	696 28 24	Kcal g g	
19	金	麦ごはん	牛乳	豆のドライカレー フルーツヨーグルト			牛肉 ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが ひよこ豆 たまねぎ	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも	あぶら カレールウ	730 24 19	Kcal g g	
<b>お話し給食「ぎょうれつのできるレストラン」お話しに登場する料理を給食で再現します。お話しの内容も紹介します。</b>																
22	月	コッペパン	牛乳	いちごジャム レストラン特製トマトスパゲティ 野菜スープ かんたんスイートポテト			ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ	えのきだけ キャベツ	コッペパン スパゲティ さつまいも さとう ジャム	オリーブ油 バター	604 21 20	Kcal g g	
23	火	勤労感謝の日 														
<b>11月24日「いいにほんしよくの日 = 和食の日」『ま・ご・わ・や・さ・し・い』をみつけましょう。</b>																
24	水	大豆ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきとれんこんのいり煮 めった汁			だいず さけ みそ さつまいも ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう なめこ ねぎ		米 麦 さとう こんにやく じゃがいも しおこうじ	あぶら ごま油 ごま	608 29 16	Kcal g g	
25	木	白ごはん	牛乳	うずらたまごフライ ゆかり和え ぶた肉と大根の中華風煮物			うずらたまご ぶた肉 ちくわ	牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ねぎ だいこん	米 さとう こむぎ パン てんぷらこ さとう	あぶら ごま油 こんにやく	662 23 22	Kcal g g	
26	金	すしごはん	牛乳	手巻きすし とりだんご汁			たまご ツナ ウイナー 大豆ミート とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり しょうが ねぎ はくさい	えのきだけ にんにく	米 かたくり	卵なしマヨネーズ ごま油	662 29 23	Kcal g g	
29	月	白ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 野菜のピリ辛和え 味噌ラーメン			ぎょうざ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり にんにく しょうが	りょくとうもやし キャベツ コーン ねぎ	米 麦 ラーメン さとう	あぶら	652 23 17	Kcal g g	
30	火	白ごはん	牛乳	ビーンズサラダ ビーフシチュー			ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく		米 じゃがいも エッグ マカロニ さとう こむぎ	オリーブ油 あぶら チーズソース バター	720 22 22	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あります。



食塩相当量	月平均
2.5	g