

11月

食育だより

白山市立河内小学校
2024年11月号



「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2024年）で11年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。日本人の伝統的な食文化を大切にしたいですね。

給食では、22日に「まごはやさしい」を使った献立を実施します。

和食のマナーをチェック!

ごはんはどっち?



しよき ただ 食器が正しくおけているか、かくはん 確認しましょう。

アクセスは
こちら



献立 ごはん 魚のマヨネーズ焼き
じゃがいものきんぴら
とうふとわかめのみそ汁 牛乳

「まごはやさしい」は日本で昔から食べ伝えてきた体に良い食材の頭文字を並べたものです。給食では普段からこれらの食材や郷土料理、地域の食材を積極的に取り入れています。献立表をぜひ確認してみてください。

地域の食材を使っています!
今月は「ブロッコリー」

白山めぐみんジオパーク給食

和食の日メニュー

煮干し みそ汁などの汁物
うるめ節 すまし汁やうどんのだし
だし昆布 煮物など
かつお節 煮物など
干しいたけ 煮物など

※時間をかけて汁物や煮物に使うだしをとっています。

「まごはやさしい」を使っています!

献立表には表れませんが、日々の給食は天然だしを使っています。

地場産物を使った給食、人気の給食のレシピを白山市のホームページ紹介しています。



どれも簡単に作ることができます。左のQRコードからアクセスして、ぜひ作ってみてください。

11月 学校給食献立表

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		栄養価					
		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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	行事食等					
1	金	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ はりはりの漬け 担々麺			シウマイ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん ねぎ もやし にんにく しょうが	コーン	米 さとう ラーメン	ごま油 油 ごま	671 26 23	Kcal g g			
5	火	さつまいもごはん	牛乳	鮭のベーコンまき ひじきのいり煮 厚揚げのみそ汁			さけ みそ ベーコン さつまいも うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく だいこん たまねぎ	えのきたけ ねぎ	米 さつまいも さとう	油 ごま	616 32 22	Kcal g g			
6	水	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ			ハム ツナ ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	635 32 27	Kcal g g			
7	木	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ カレーうどん			ちくわ うすあげ 牛肉	牛乳 青のり	こまつな にんじん	もやし しょうが たまねぎ うどん		米 てんぷら粉 さとう	油 ごま カレールー	725 26 22	Kcal g g			
8	金	ごはん	牛乳	チーズ風味チキンカツ れんこんサラダ じゃがいものみそ汁	良い歯の日 メニュー		とり肉 たまご ハム みそ うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん	れんこん きゅうり たまねぎ きなめりなめこ	ねぎ	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 卵なしマヨネーズ	656 29 21 いい歯の日	Kcal g g			
11	月	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス フルフルゼリー			牛肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ りんご みかん缶 パイ缶 もも缶		米 麦 じゃがいも こむぎ粉 さとう ゼリー	バター ハヤシルー	758 21 24	Kcal g g			
12	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け 切り干しだいこんの中華漬物 麻婆豆腐			ハム ぶた肉 大豆ミート もめん豆腐	牛乳 子持ちししゃも こんぶ	にんじん	ねぎ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり たけのこ しょうが 干しいたけ		米 米粉 かたくり粉 さとう	油 ごま油 ごま	665 29 25	Kcal g g			
13	水	こぎつねごはん	牛乳	とりと野菜のてりあえ めった汁 デザート			うすあげ とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ しょうが たまねぎ たけのこ	だいこん はくさい ねぎ	米 麦 かたくり粉 さとう デザート さつまいも	油	737 32 27	Kcal g g			
14	木	白ごはん	牛乳	ポークチャップ コールスローサラダ クラムチャウダー			ぶた肉 ベーコン あさり	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	きゅうり コーン	米 米粉 こむぎ粉 さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	702 29 26	Kcal g g			
15	金	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ 白山汁			とり肉 ベーコン ぶた肉 みそ あつあげ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ はくさい きなめりなめこ たまねぎ こんにゃく	はくさい ねぎ	米 さとう 水あめ かたくり粉	油	625 33 22 白山めぐみんジオパーク給食	Kcal g g			
18	月	白ごはん	牛乳	白山めぐみんジオパーク給食 春まき 中華あえ 八宝菜			はるまき ぶた肉 いか うすらたまご	牛乳	にんじん こまつな	もやし しょうが ねぎ たまねぎ	たけのこ 干しいたけ はくさい	米 さとう かたくり粉	油 ごま ごま油	664 22 27	Kcal g g			
19	火	麦ご飯	牛乳	ブルコギ丼 ミヨック 柿	ジオパーク給食		牛肉 ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ もやし 干しいたけ	かき	米 麦 さとう	ごま油 油 ごま	621 25 24 ジオパーク給食	Kcal g g			
20	水	白ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ごま和え ゆず風味みそ汁			とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん はくさい	えのきたけ ゆず ねぎ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま	639 26 26	Kcal g g			
21	木	麦ご飯	牛乳	おはなしからとびだしたりょうり バターチキンカレー フルーツラッシー			とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター 生クリーム	728 25 21 おはなしからとびだしたりょうり	Kcal g g			
22	金	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き じゃがいものきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	和食の日 メニュー		ホキ みそ うすあげ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 わかめ	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく えのき ねぎ		米 さとう かたくり粉 じゃがいも	油 ごま	626 27 23 和食の日	Kcal g g			
25	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ハムサラダ 大根のみそ汁			牛肉 ハム ぶた肉 みそ 大豆ミート あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	はくさい ねぎ	米 パン粉 さとう	油	656 31 24	Kcal g g			
26	火	五目チャーハン	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 中華たまごスープ みかん			ぶた肉 大豆 とり肉 たまご	牛乳 青のり しらす干し	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しめじ みかん		米 麦 さとう かたくり粉 じゃがいも	ごま油 油	627 27 20	Kcal g g			
27	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁			さば みそ とり肉 もめん豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	だいこん ごぼう こんにゃく	米 さとう	ごま油	631 27 25	Kcal g g			
28	木	チーズ蒸しパン	牛乳	ミートスパゲティ たまごスープ りんごゼリー			ぶた肉 牛肉 とり肉 大豆ミート たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ しめじ		コッペパン スパゲティ かたくり粉 りんごゼリー	オリーブ油 油	685 33 26	Kcal g g			
29	金	白ごはん	牛乳	いわしフライ けやんアッリス 昆布和え 肉じゃが			いわし 牛肉	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	こんにゃく	米 さとう てんぷら粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま	611 24 18	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。

