

11月 給食だより



令和5年11月
津幡町立太白白小学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩が冷え込み、1日の気温の変化が大きいです。衣服の脱ぎ着をこまめにして、体温の調整をしましょう。そして朝昼夕の食事を毎日バランスよく、しっかり食べ、健康を守るために必要な体力と免疫力をつけておきましょう。

わしよく 和食のすばらしさを知ろう

ユネスコ無形文化遺産
登録から10年

和食：日本人の伝統的な食文化

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから今年で10年です。和食の特徴は、多様で新鮮な食材を使っていること、一汁三菜を基本として栄養バランスがよいこと、食事の場における「自然の美しさ」が表現されていること、年中行事との密接な関わりがあることです。11月24日の「和食の日」には、和食の良さについて考えてみませんか。

新鮮で豊かな食材

日本各地では、お米や野菜、魚など新鮮な食材が豊富に採れそれを生かす調理技術や道具が発達しています。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスが良いといわれ、健康長寿に役立っています。



季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛りつけなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しむことができます。



年中行事との関わり

日本の食文化は、正月や節分などの年中行事と密接にかかわっていて、家庭や地域で受け継がれています。



とくべつさいばいまい 特別栽培米

学校給食では11月13日～17日
まで特別栽培米が提供されます。

●特別栽培米とは・・・

化学肥料・化学農薬を使う量を半分に減らし、代わりに自然由来の肥料などを組み合わせて農作物を生産することを「特別栽培」と言います。特別栽培米とは、特別栽培で作られたお米のことです。

●どうして化学肥料・化学農薬を半分にするの？

①環境を守るため

化学肥料や化学農薬は石油などから作る過程で、温室効果ガスを発生させます。温室効果ガスは地球温暖化の原因となります。

②農業を続けていくため

日本では化学肥料や化学農薬の原材料の多くを輸入に頼っています。輸入された原材料は、様々な影響により、価格が高くなってしまふことがあります。また、資源には必ず限りがあります。

●ごはんを食べよう！

お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。ごはんはお米を粒のまま食べるので自然とかむ習慣がつかます。またゆっくり消化されるので腹持ちがいいです。どんな食事にも合うごはんをいろいろなおかずと一緒に合わせて、食卓を豊かにしましょう。

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 水	こめこミルクロール カレーロール キャベツのマリネ ポトフ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉 ロースハム チキンウインナー	米粉、小麦粉、ショートニング、マーガリン、さとう じゃがいも、豚脂、さとう、小麦粉、でんぷん マーガリン、パン粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん にんじん、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん	614	22.9	26.3
2 木	ちらしずし 全国すしの日献立 ちくわのいそべあげ みそけんちんじる	かまぼこ、錦糸卵 ちくわ、青のり 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米、さとう 天ぷら粉、大豆油 里芋、ごま油	にんじん、干しいたけ、えだまめ だいこん、にんじん、ねぎ	603	24.8	17.0
6 月	あきのかおりごはん ほきのしおこうじやき みそいため とうふとあさりのすましじる	うすあげ ホキ 豚肉、みそ 絹ごし豆腐、あさり	米、さとう サラダ油、さとう、でんぷん	ごぼう、にんじん、しめじ、えだまめ もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	574	31.1	15.5
7 火	ごはん ハンバーグのソースがけ こまつなのソテー ラビオリのスープ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆たん白) ラビオリ(豚肉)	米 ハンバーグ(でんぷん、豚脂、さとう、植物油、じゃがいも)、さとう、サラダ油 サラダ油 ラビオリ(小麦粉、植物油、パン粉、でんぷん)	ハンバーグ(たまねぎ)、まねぎ こまつな、とうもろこし、もやし、たまねぎ ラビオリ(たまねぎ)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	637	23.3	17.7
8 水	ミルクロール オムレツ ミートスパゲッティ フルーツしらたま	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉、大豆ミート	小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 植物油、でんぷん スパゲッティ、サラダ油 白玉団子、さとう	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、トマト みかん、パイナップル、黄桃	682	23.6	20.9
9 木	ごはん ししゃもフライ ★ きんぴら ★ じゃがいものみそしる	いい歯の日献立 ししゃも さつま揚げ 豚肉、わかめ、うすあげ、みそ	米 パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、いんげん たまねぎ、にんじん、ねぎ	635	24.5	21.0
10 金	むぎめし あらびきウインナー かいそうサラダ カレー	豚肉 海草ミックス 鶏肉	米、白麦 豚脂、水あめ、さとう サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、もやし、きゅうり、黄ピーマン たまねぎ、にんじん、トマト、にんにく、しょうが、ブルーン、りんご	674	25.1	23.3
13 月	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ たまごとわかめのスープ	鶏肉 豚肉、大豆ミート 鶏卵、わかめ	米(特別栽培米) 小麦粉、米粉、大豆油、さとう はるさめ、サラダ油、さとう、ごま油	にんにく たまねぎ、にんじん、こまつな もやし、にんじん、ねぎ	638	23.6	22.8
14 火	ごはん かきあげ ★ いそかあえ みそにこみうどん	大豆 のり 鶏肉、かまぼこ、うすあげ、みそ	米(特別栽培米) さつまいも、米粉、米油、大豆油 さとう 米粉めん	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、こまつな、ごぼう こまつな、もやし、キャベツ ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	669	21.5	19.7
15 水	バターロール にくだんご かほっくりサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳、鶏卵 豚肉、鶏肉、大豆たん白 チーズ 鶏肉、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、パン粉、さとう、でんぷん、パーム油 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、米粉、生クリーム	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ、にんじん、パセリ	636	25.0	19.4
16 木	ごはん ぶたにくのくわやき あきのふきよせに なめこのみそしる	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	米(特別栽培米) 米粉、でんぷん、大豆油、さとう さつまいも、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく、いんげん なめこ、たまねぎ、ねぎ	666	25.0	21.7
17 金	ごはん めぎすのからあげ ★ かぶのあますあえ だまこじる	秋田県献立 めぎす 鶏肉	米(特別栽培米) でんぷん、大豆油 さとう だまこ(米)、里いも	かぶ、だいこん、にんじん、きゅうり にんじん、こんにゃく、しめじ、ごぼう、ねぎ	594	21.1	14.3
20 月	ごはん かぼちゃコロッケ ブロッコリーのあえもの くるまふのたまごとじ	かつお節 鶏卵、鶏肉、かまぼこ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、さとう、でんぷん、大豆油 さとう 車麩、さとう	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん 干しいたけ、たまねぎ、にんじん、みつば	643	26.7	19.3
21 火	ごはん やきギョーザ だいこんのちゅうかあえ みそラーメン	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 豚肉、みそ	米 豚脂、でんぷん、植物油、さとう、小麦粉 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	キャベツ、たまねぎ、にら だいこん、にんじん、きゅうり もやし、はくさい、にんじん、とうもろこし、ねぎ	583	21.1	15.3
22 水	バターロール フライドチキン マカロニサラダ コンソメジュリアン	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉 ロースハム ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン でんぷん、大豆油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、とうもろこし にんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、パセリ	598	24.6	27.3
24 金	ごはん あじのこうみあげ ひじきのいために のっぺいじる	和食の日献立 あじ さつま揚げ、ひじき 鶏肉	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう、ごま 里いも、でんぷん	にんにく、ねぎ にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	596	22.9	17.4
27 月	わかめごはん とりとうすらたまごのチリソースに ワンタンスープ デザート(ヨーグルト)	わかめ 鶏肉、うすら卵 ワンタン(豚肉、みそ、大豆たん白) 練乳、脱脂粉乳、全粉乳、寒天	米、白麦 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう、ごま油 ワンタン(小麦粉、コーン油、でんぷん、さとう) さとう、クリーム	たまねぎ、ピーマン、しょうが ワンタン(たまねぎ、しょうが) はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	638	21.8	17.9
28 火	ぶたどん(ごはん) (具) こうやどうふとじゃがいものあまからからめ はくさいのみそしる くだもの(りんご)	豚肉 高野豆腐、あおのり うすあげ、みそ	米 サラダ油、でんぷん、さとう じゃがいも、でんぷん、大豆油、水あめ、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、こんにゃく、しょうが はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ りんご	658	24.7	20.3
29 水	ミルクロール チキンナゲット はなやさいサラダ かほっくりのミルクシチュー	脱脂粉乳 鶏肉、おから、大豆たん白 ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、クラッカー粉、なたね油、パーム油、大豆油 サラダ油、さとう さつまいも、米粉、サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ	693	25.9	30.6
30 木	ごはん さばのたつたあげ しおこんぶあえ さわにわん	さば 塩昆布 豚肉	米 でんぷん、大豆油	しょうが はくさい、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、みつば	606	25.3	20.9

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	632kcal	15.3%	29.1%	342mg	2.4mg	206μg	0.55mg	0.55mg	20mg	4.3g	2.5g	76mg	2.6mg