

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 ちくひょう
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 せせつ
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

しやくき 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 図書給食	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 飯田小給食試食会	牛乳	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 リクエスト給食	牛乳	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 図書給食	鶏肉 ハム 大豆ミート	牛乳	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 さきいか 豆腐 かみかみ献立	牛乳	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 ビーマン 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 大麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 オリブオイル	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 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	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 やたら漬け 豚汁 直小おはぎ給食	ちくわ 豚肉	牛乳	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 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 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	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 大谷小中7年生考案	さけ 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	アスパラガス にんじん にんにく たまねぎ ねぎ	米	オリブオイル 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	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 さんびらごぼう 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	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 大谷小中7年生考案	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 砂糖 じゃがいも ●さつまいも 米粉	オリブオイル 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	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。

