

11月 給食だより



[第1子配付]
令和5年度
高岡市立中田小学校

朝晩ぐっと気温が下がり、木々も美しく色づいてきました。これからの季節は、おいしい地場産食材がたくさん出回ります。地域の生産者の方々が心を込めてつくった旬の味覚を味わっていただきましょう。

11月は 富山県食育推進月間 です！

学校給食を通して地産地消をすすめ、家庭・地域・学校との連携をより深め、心も体も健康な子供たちを育てることを目的に行われるものです。

地産地消とは

たくさん食べよう！



地域で生**産**されたものを**地**域で**消**費することです。

新鮮…輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心・安全…身近でつくられているので生産者が分かり、安心して食べられます。

環境にやさしい…輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

自給率アップ…地域の食料自給率の向上につながります。

11月は、おいしい地場産食材を使ったメニューがいっぱい！

8日(水)学校給食たかおかの日…国吉りんごパン、昆布コロッケ、グリーンラーメン他

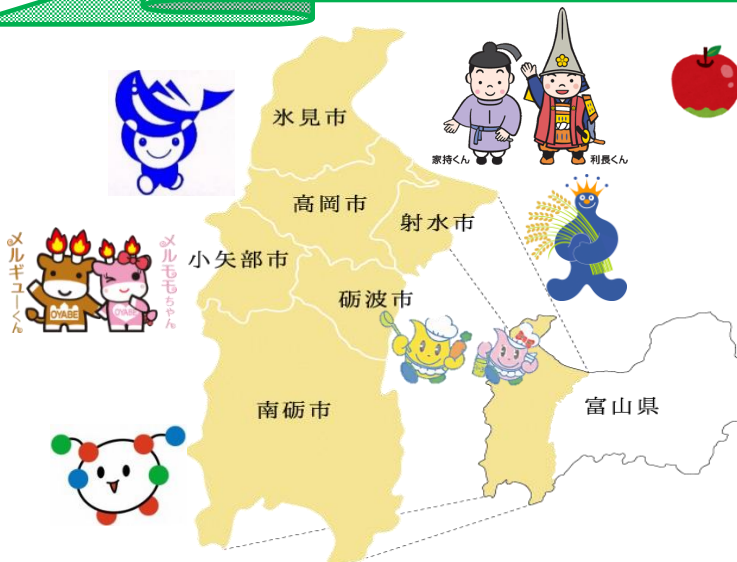
9日(木)学校給食とやまの日…ふくらぎの柚子味噌かけ、お酢合い、里芋のそぼろ煮他

17日(金)高岡食19并献立…国吉きのこのチキン南蛮并他

21日(水)学校給食たかおかの日…ふくらぎのたれかけ、色とり、高岡の煮め他

28日(金)6市連携地場産品献立・学校給食とやまの日「呉西(ゴーセイ)な日!!」

11月24日(金)呉西(ゴーセイ)な日!!の給食



富山県の呉西地区・6市でとれた食材を、特別に組み合わせ、呉西(ゴーセイ)な給食を実施します。

呉西地区のおいしい食材がたくさん入ったゴーセイ(豪勢)な給食を味わってください。



11月予定献立表

高岡市立中田小学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1水		しよくパン	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ブロッコリーサラダ ポテトスープ いちごジャム	ぶたにく レバー だいず とりく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	しょうが きゅうり コーン たまねぎ しめじ	しよくパン でんぶん さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら
2木		ごはん	いわしのみぞれに ぶたにくのやさしいため みそしる かき	いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ かき	ごはん	ごまあぶら
3金	文化の日								
6月		ごはん	さばのホイル焼き ほうれんそうときりほしたいこんのひたし かんこくふうにくじやが	さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう あかピーマン いんげん	キャベツ きりほしたいこん にんにく たまねぎ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら
7火		ごはん	だいずとじゃがいものあおのりふうみ きゅうりとキャベツのしおもみ みそしる	だいず きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん でんぶん	あぶら
8水	がっこう給食 学校給食 たかおかの日	くによしりんご パン	たかおかこんぶコロッケ やさしいサラダ グリーンラーメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ メンマ コーン ねぎ	くによしりんごパン コロッケ さとう	あぶら
9木	がっこう給食 学校給食 とやまの日	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすあい さといものそぼろに	ふくらぎ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	ゆず だいこん たまねぎ	ごはん さとう さといも こんにやく でんぶん	
10金		こめこパン	えびのチリソースに こふさいも はるさめスープ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ はくさい	こめこパン さとう じゃがいも はるさめ	あぶら
13月	にほふく産品 地場産品献立	ごはん	わかさぎのピリからあえ こまつなのおひたし おでん りんご	わかさぎ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん りんご	ごはん でんぶん さとう さといも	あぶら
14火	あまのり 獅子舞献立	ごはん	さかなのみみじやき ごもくまめ だんごいりごまみそしる	さけ ぶたにく だいず みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ ほしいたけ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう しらたまだんご	しろごま マヨネーズ
15水		コッペパン	コーンエッグ はくさいとパインのサラダ ポーキービーンズ ヨーグルト	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	コーン はくさい きゅうり パイン たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブオイル
16木		くりごはん	さばのたつたあげ あおなのゆばあえ さつまじる みかん	さば みそ ゆば	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ だいこん しいたけ ねぎ みかん	くりごはん	
17金	たかおか 高岡食19并 こめ 献立	くによしきのこの チキンなんぼん 丼	ゆでブロッコリー ちゅうかふうたまごスープ ぶどうゼリー	とりく きぬごしどうふ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ はくさい きくらげ ねぎ しょうが	ごはん ぶどうゼリー でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
20月		ごはん	かにシユーマイ(2こ) だいこんサラダ マーボーどうふ りんご	かにシユーマイ ぶたにく あかみそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん しょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ りんご	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら	あぶら しろごま ごまあぶら
21火	がっこう給食 学校給食 たかおかの日	ごはん	ふくらぎのたれかけ かぶのいるとり たかおかやさいのにしめ メロンゼリー	ふくらぎ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	かぶのは にんじん	しょうが かぶ だいこん たけのこ	ごはん さといも さとう メロンゼリー こんにやく	
22水		1/2コッペパン	とりくのでりやき フルーツあえ ソフト麺めのコーンクリームかけ	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん バセリ	しょうが りんご パイン もも みかん パナナ レーズン マッシュルーム コーン	コッペパン ソフトめん こむぎこ	バター あぶら
23木	勤労感謝の日								
24金		しよくパン	だいがいも ちゅうかドレッシングサラダ かきたまスープ スライスチーズ	たまご	ぎゅうにゅう チーズ	あかピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	さつまいも さとう でんぶん	あぶら しろごま ごまあぶら
27月		むぎごはん	オムレツ あおなごまあえ チキンカレー	とりく オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ	むぎごはん じゃがいも	あぶら しろごま
28火	異西な日 (ゴーセイな日)	ハトムギいり しそごはん	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ かまぼこ 6Lのミックスゼリー	メンチカツ えだまめ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン だいこん たまねぎ ほしいたけ ねぎ りんご しそ	はとむぎごはん ひみょうどん りんごゼリー	しろごま あぶら
29水		コッペパン	さといもハンバーグ やさいとベーコンのソテー はくさいのみそとうにゅうシチュー ほしブルー ン	ハンバーグ ベーコン だいず みそ とりく とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい ねぎ ブルー ン	コッペパン じょうしんこ	あぶら
30木		ごはん	しろみぎかなのカレーしょうゆやき かぶのあますあえ しおこうじなべ なつとう	シイラ なつとう ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ きゅうり しめじ ねぎ ゆず はくさい	ごはん こんにやく さとう	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

11月の平均栄養摂取量
エネルギー:651kcal たんぱく質:25.2g 脂質:20.9g
参考:栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー:650kcal たんぱく質:21~33g 脂質:14~22)