

給食だより 11月

令和7年10月
津幡町立太白台小学校



11月23日は「勤労感謝の日」です。給食を例にとっても、毎日給食を作ってくれる調理員さんはもちろんですが、普段、私たちには見えないところで働いてくださっている人の様々な努力やご苦労があることを忘れてはいけません。直接お礼を言える機会は少ないですが、食前、食後のあいさつで、「ありがとう」の気持ちを伝えたいですね。

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



食事の前後のあいさつには、食べ物への命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



11月10日から14日は特別栽培米（化学肥料・化学農薬の使用量を減らして作ったお米）が登場します



11月24日は和食の日



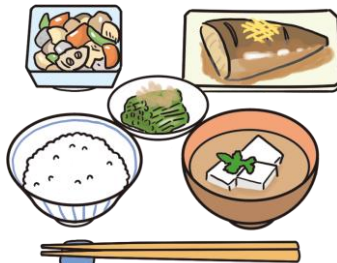
11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、ユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は今、世界でも大人気の料理になっています。和食を食べて知ると食べることもっと楽しくなります。

多彩で新鮮な食材と持ち味の尊重



日本は南北に長く、水が豊かで季節もはっきりしています。海、山、里からの多彩な食材に恵まれ、素材そのものの味を大切に料理がたくさんあります。

健康的な食生活を支える食事



ご飯を中心に、汁もの、魚や大豆製品、野菜をたくさん使うおかずは、栄養のバランスがとりやすく、動物由来の油脂をあまり使わないことも特徴の一つです。

自然の美しさ 季節の移ろい



和食には食べて味わうだけでなく、目で見て、香りも楽しむ食事です。自然の美しさや四季の移り変わりを料理で表現し、器や盛り付けも美しく整えます。

年中行事との深いつながり



季節や人生の節目で行われる行事で、健康や幸せを願い、家族や仲間の人と食べる行事食は、共に食事をすることで家族や人々の絆を深めてきました。

SDGsと和食



保存食品や発酵食品の活用など食べ物をむだにしない工夫、地産地消、そして旬を生かす和食の伝統とその価値観は、地球を守るSDGsの視点からも注目されています。

弱点は食塩



日本の食生活の課題の一つが食塩のとりすぎです。だしのうま味や酢の酸味など和食の調理の知恵を生かし、薄味を心がけながら素材そのものの味を楽しむ伝統をさらに極めていきましょう。

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
4 (火)	ツナおにぎり とりにくのからあげ あさづけ みそラーメン デザート(チョコクレープ)	ツナ のり 乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆乳 大豆粉	米 マヨネーズ(卵) さとう 油 でんぷん 大豆油 中華麺 ごま油 バター 米粉 さとう 油 水あめ ココアパウダー	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし はくさい にんじん とうもろこし ねぎ	610	26.2	23.1
5 (水)	バターロール とりにくのカレーグリル ひじきのいどりサラダ マカロニのクリームに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ひじき佃煮(ひじき 寒天) ベーコン 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ひじき佃煮(さとう ごま)油 さとう じゃがいも マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	616	27.5	25.6
6 (木)	ごはん あじのなんばんづけ いそかあえ さつまあげとはくさいのみそしる	あじ のり さつまあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	ねぎ こまつな キャベツ もやし はくさい えのきたけ にんじん ねぎ	595	28.1	16.7
7 (金)	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ とうふとコーンのスープ	鶏肉 牛肉 絹ごし豆腐	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう はるさめ さとう 油 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ にんじん なら とうもろこし たまねぎ 干しいたけ ねぎ	633	25.7	19.4
10 (月)	ごはん ぶたにくのさいきょうやき★ あますあえ けんちんじる	豚肉 白みそ わかめ 鶏肉 木綿豆腐	米 さとう さとう ごま油	キャベツ にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	618	29.2	21.5
11 (火)	ごはん ふくらぎのてりやき れんこんのしおいため★ ながいもとこまつなのみそしる	ふくらぎ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	米 さとう でんぷん ごま油 油 ながいも	しょうが しょうが れんこん たまねぎ ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	695	32.2	25.3
12 (水)	あげパン ウインナー キャベツのソテー コンソメジュリアン	脱脂粉乳 きなこ ウインナー ベーコン 鶏肉	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	652	27.5	34.1
13 (木)	ごはん だしまきたまご ブロッコリーのごまあえ だいこんのそぼろに かほくがたヨーグルト	鶏卵 牛肉 豚肉 あつあげ ヨーグルト	米 でんぷん さとう 大豆油 ごま さとう さといも でんぷん 油 さとう	ブロッコリー にんじん もやし だいこん たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく さやいんげん	677	27.4	23.2
14 (金)	ゆかりごはん だいすとかほっくりのごまからめ★ とりやさい	大豆 鶏肉 焼き豆腐 みそ	米 さつまいも 大豆油 さとう ごま 水あめ でんぷん 米粉 さとう	えだまめ とうもろこし はくさい もやし にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ にんにく	613	25.3	17.2
17 (月)	わかめごはん きびなごカリカリフライ★ こまつなのあえもの おでん	わかめ きびなご 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ うずら卵	米 白麦 さとう でんぷん じゃがいも 水あめ 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 さとう さといも さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん こんにゃく	636	24.8	19.5
18 (火)	ごはん エビフライ キャベツのレモンマヨあえ みそにこみうどん デザート(みかんゼリー)	えび 大豆たん白 ツナ 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ 赤みそ	米 パン粉 小麦後 でんぷん 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ うどん さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん レモン果汁 だいこん にんじん ごぼう ねぎ みかん果汁	667	25.3	19.6
19 (水)	はいがパンズ ポークシューマイ やきそば あんにとろろ	脱脂粉乳 豚肉 大豆たん白 豚肉 豆乳ゼリー(豆乳)	小麦粉 ショートニング さとう 豚脂 でんぷん 小麦粉 油 さとう 中華めん 油 豆乳ゼリー(さとう) さとう	たまねぎ しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン みかん パイナップル 黄桃	638	23.9	18.4
20 (木)	ごはん とりにくとかほっくりのチリソースに にくだんごのスープ デザート(ミニオムレット)	鶏肉 ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 乳 鶏卵	米 大豆油 さつまいも さとう ごま油 でんぷん 米粉 ミートボール(でんぷん 水あめ 大豆油) はるさめ 小麦粉 さとう 油 でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール(たまねぎ)にんじん はくさい もやし ねぎ	662	20.7	19.4
21 (金)	こぎつねごはん さばのみぞれに ゆかりあえ とんじる	鶏肉 油揚げ さば 豚肉 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん さといも	にんじん えだまめ だいこん キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ こんにゃく ねぎ	694	31.5	27.4
25 (火)	ごはん あみめはるまき ちゅうかあえ マーポーどうふ	えび いか 焼き豚 牛肉 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	米 でんぷん 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 さとう ごま油 油 さとう ごま油 でんぷん	みずくわい たけのこ なら ねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく ねぎ	691	25.3	25.2
26 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフ레이크やき だいこんとツナのサラダ やさいのスープに デザート(とうにゅうココアプリン)	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ウインナー 豚肉 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ 油 ココアパウダー	だいこん きゅうり にんじん にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー	635	30.8	22.0
27 (木)	ごはん ししゃもフライ★ みそいため さわにわん くだもの(みかん)	ししゃも 豚肉 みそ 鶏肉	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん なら にんじん だいこん ごぼう たけのこ みつば みかん	629	27.7	18.4
28 (金)	むぎごはん ほうれんそうオムレツ グリーンサラダ ビーフカレー	鶏卵 牛肉	米 白麦 でんぷん 油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ほうれんそう ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ブルーベリー	694	23.2	23.1

※ 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
	649kcal	16.4%	30.5%	345mg	2.7mg	250μg	0.53mg	0.53mg	26mg	4.1g	2.5g	82mg	2.8mg