

11月の給食だより



富山市立杉原小学校

11月は富山県食育月間です！

学校給食 とやまの日

11月は富山県食育推進月間です。この期間、富山で育った米や肉、野菜や果物を多く使った献立を取り入れた『学校給食とやまの日』を、14日（木）と29日（金）に実施します。

給食では、日頃から富山でとれた食べものを積極的に取り入れています。そのわけは、次の三つのよさがあるからです。



- ①とれたての新鮮なものを食べることができること。
- ②旬のものを味わうことができること。
- ③作っている人や場所が分かり、安全なものを安心して食べることができること。

私たちの食べている給食に関わっている多くの人たちや、富山の豊かな自然の恵みに感謝し、この機会に、地産地消のよいところや、富山の食文化について学びましょう！



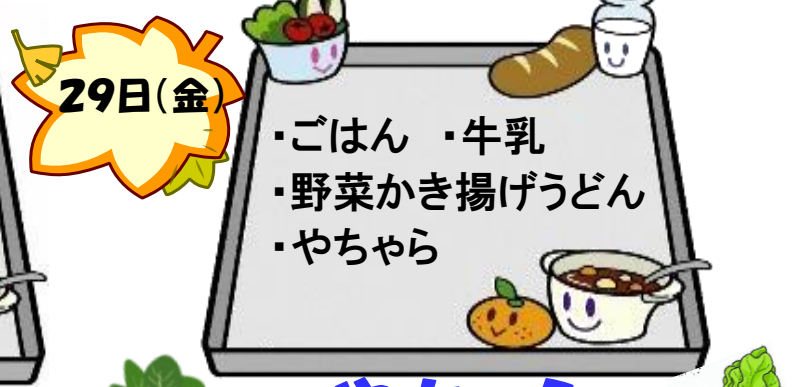
14日(木)

- ・米粉コッペパン
- ・牛乳
- ・魚の白ねぎソースかけ
- ・はくさいサラダ
- ・とやま野菜のカレースープ
- ・ラフランス
- ・ヨーグルト

白ねぎ

白ねぎは富山市で生産が盛んな野菜です。主に、春に植えて、秋から冬にかけて収穫します。

富山の白ねぎは、白い部分が多いため、甘くてやわらかく、みずみずしいのが特長です。ねぎの成長に合わせて何度も土をかぶせ、日光に当たらないようにすることで、白い部分が長くなります。



29日(金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜かき揚げうどん
- ・やちやら

やちやら

「やちやら」とは、高岡市や砺波市で昔から食べられている富山の郷土料理です。

八つの食材を使用していることや、「やたら」多くの野菜を使用することから「やちやら」と名付けられました。給食の「やちやら」は、富山県産の新鮮なかぶや、小松菜を使用しています。酢や昆布で和えてあり、さっぱりとした味わいです。

いにほんしょく

11月24日は 「和食の日」

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人一人が「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いを込めて、11月24日を“いい日本食”「和食」の日と制定されています。



<和食の基本～だし～>

だしは、食材のうまみを取り出した汁のことで、和食の味の基本になっています。日本のだしは、昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸等の乾物でとります。だしを使うと塩を少し入れただけでもおいしく感じられ、塩分を減らすことができます。

給食の汁物や煮物には、昆布、かつお節、干し椎茸を使用し、うまみたっぷりのだしをとっています。



予 定 献 立 表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤の食品)	からだの調子を整える (緑の食品)	熱や力になるもの (黄の食品)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	金	ごはん	○	ほたての照焼き 切干大根のペベロンチーノ かきたま汁 しそかつおふりかけ	牛乳 ほたての照焼き ベーコン 豆腐 卵	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 ブロッコリー ねぎ 人参 えのきたけ	ごはん オリーブオイル でん粉 しそ鰹ふりかけ	524	24.2	28.2
5	火	ごはん	○	厚焼き卵 煮豆 ごま豆乳鍋	牛乳 厚焼き卵 金時豆 鶏肉 厚揚げ 豆乳	人参 白菜 しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく ごま	646	29.9	27.9
6	水	ごはん	○	肉シューマイ 華風和え わかめコーンラーメン	牛乳 肉シューマイ 豚肉 わかめ	大根 きゅうり 人参 もやし 白菜 とうもろこし ねぎ	ごはん ごま油 中華めん	607	23.4	21.5
7	木	県東部研究集会のため給食なし								
8	金	ごはん	○	わかさぎのフリッター パンサンサー サムゲタンスープ	牛乳 わかさぎフリッター 鶏肉	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく 生姜	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま油 もち麦	542	21.1	28.1
11	月	ごはん	○	さばの銀紙焼き しめじのごま和え 関東だき	牛乳 さつま揚げ さばの銀紙焼き がんもどき	白菜 小松菜 しめじ 人参 大根	ごはん 砂糖 ごま こんにやく じゃが芋	604	28.8	25.8
12	火	ごはん	○	照り焼きハンバーグ ゆかり和え 卵とじ	牛乳 ハンバーグ 高野豆腐 卵	チンゲンサイ もやし ゆかり 玉ねぎ 人参	ごはん 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋	636	29.1	29.2
13	水	ごはん	○	あじフライ 海藻サラダ クリーム煮	牛乳 あじフライ 海藻ミックス ウインナー 脱脂粉乳 いんげん豆 生クリーム	大根 きゅうり 玉ねぎ 人参	ごはん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ホワइटルウ	678	25.0	29.3
学校給食とやまの日										
14	木	米粉 コッペ パン	○	魚の白ねぎソースかけ はくさいサラダ とやま野菜のカレースープ ラフランスヨーグルト	牛乳 しいら ベーコン ラフランスヨーグルト	生姜 にんにく ねぎ 白菜 ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ 人参 れんこん キャベツ	米粉コッペパン 油 米粉 コーンクリームドレッシング	631	32.2	32.1
15	金	ごはん	○	豚肉とレバーの ケチャップソース炒め そえ野菜 すまし汁 みかん	牛乳 豚レバー 豚肉 豆腐	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 みかん	ごはん 砂糖 油	558	25.5	26.1
18	月	ごはん	○	いわしの生姜味 白菜ひたし 豆腐ときのこのあんかけ煮	牛乳 いわしの生姜煮 豚肉 木綿豆腐	小松菜 白菜 生姜 人参 玉ねぎ 干しいたけ もやししめじ えのきたけ	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油	582	28.8	28.0
19	火	ごはん	○	ふくらぎの照り焼き 大根のえごまサラダ 具だくさん汁	牛乳 ふくらぎの照焼き うす揚げ	大根 きゅうり えごまの葉 人参 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃが芋	546	22.7	28.5
20	水	ごはん	○	焼肉丼(焼肉) ナムル 中華スープ 味付け小魚	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味付け小魚	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 人参 干しいたけ 小松菜 ねぎ	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油	528	25.4	29.1
21	木	コッペ パン	○	鶏肉のから揚げ ミックスビーンズのマリネ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 ベーコン 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆	玉ねぎ キャベツ 人参 大根	コッペパン 油 米粉 砂糖 じゃが芋	592	29.7	34.8
22	金	ソフト 麺	○	ソフト麺のミートソースかけ 大学いも 花野菜サラダ	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参ブロッコリー カリフラワー	ソフト麺 油 でん粉 さつま芋 砂糖 ごま フレンチドレッシング	602	18.6	32.6
25	月	ごはん	○	魚の竜田揚げ 甘酢和え ベーコンとじゃがいもの煮物	牛乳 ホキ ベーコン	生姜 白菜 人参 玉ねぎ	ごはん 油 でん粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	593	23.7	27.5
26	火	ごはん	○	焼きぎょうざ コーン和え 韓国風すきやき	牛乳 ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	チンゲンサイ きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 えのきたけ 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	ごはん 油 こんにやく 砂糖 ごま油	599	24.6	29.7
27	水	わかめ ごはん	○	いわしの梅煮 いり大豆和え ごまけんちん	牛乳 いわしの梅煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐	もやし 白菜 人参 ごぼう 生姜 ねぎ 大根	わかめごはん 砂糖 里芋 こんにやく ごま	561	28.3	25.7
28	木	コッペ パン	○	鶏肉の甘辛煮 こふきいも 卵のふわふわスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	人参 もやし えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	コッペパン 砂糖 じゃが芋 でん粉	523	28.8	29.6
学校給食とやまの日										
29	金	ごはん	○	野菜かき揚げ やちやら かやくうどん	牛乳 昆布 豚肉 うす揚げ かまぼこ	野菜かきあげ かぶ 小松菜 人参 干しいたけ ねぎ	ごはん 油 砂糖 うどん	580	20.0	24.8