

# 11月給食だより



富山市立奥田中学校  
富山市北学校給食センター  
令和7年 11月

晩秋の風情が漂い、毎日秋の深まりを感じる頃となりました。この時期は、朝夕の冷え込みが強まり、日中でも肌寒い日が多くなるので体調を崩しやすくなります。毎日健康に過ごすために、1日3回の食事からしっかり栄養を補給し、風邪やウイルスなどに対する免疫力を高めましょう。

## 学校給食 とやまの日

11月は富山県食育推進月間です。富山でとれた米や魚、肉、野菜、果物などをたくさん取り入れた献立を実施します。

今から20年前、7つの市町村が合併し、今の富山市が誕生しました。今年は、新しい富山市になって20年がたった特産品をたくさん取り入れているので、富山の食材や地産地消のよさを知るとともに、伝統的な郷土料理や食文化を見直し、生産者の方に感謝して食べる機会にしましょう。



11月18日(火)

- ・ソフト麺
- ・牛乳
- ・ソフト麺のとやまの五目あん
- ・さつまいものきなことくわの葉がらめ
- ・りんごヨーグルト

### ソフト麺のとやまの五目あん

富山県内でとれた、にんじん、はくさい、生しいたけ、白ねぎを使っています。  
生しいたけは、細入地域の豊かな地下水恵まれた環境の中で栽培されています。



### さつまいものきなことくわの葉がらめ

くわの葉は、ギザギザとした形のやわらかい葉っぱです。  
八尾地域で作られているくわの葉は、立山連峰の清らかな空気と水で育ち、味と香りがしっかりとしているのが特徴です。



### りんごヨーグルト

山田地域で収穫されたりんごの果汁を使ったヨーグルトです。山田地域のりんごは、標高300mの涼しい気候でゆっくり育つので、甘みが強くジューシーでおいしいです。



11月27日(木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ふくらぎのかば焼き
- ・とろろ昆布和え
- ・ミニトマト
- ・とやまの野菜たっぷりみそ汁

### ふくらぎ

今回は富山市の港にあがったふくらぎが使われています。  
ふくらぎは、大漁で港がにぎわい「港に福が来た」「福が来る魚」と呼ばれたことが名前の由来です。富山県ではとても親しまれている魚です。



### とろろ昆布和え

富山県は昆布の消費量が多いことで知られています。  
大沢野地域でとれた小松菜等の野菜を、とろろ昆布で和えました。



### とやまの野菜たっぷりみそ汁

富山県内でとれただいこんや白ねぎ等の野菜、大山地域で有名なみょうがを使ったみそ汁です。  
おさなみ『小佐波しょうが』は、富山県の伝統野菜の一つです。



## 地産地消について

地産地消とは、地域で生産されたものを、その地域で消費する取り組みのことを言います。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域の愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしましょう。

### 地産地消の良さとは?

