

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6年 11月

日暮れが早くなり、冬がだんだんと近づいてくるのを感じますね。寒くなると体力も低下し、風邪をひきやすくなります。冬の訪れに備え、豊富な旬の食材をバランスよく食べて、風邪やウイルスに負けない丈夫な体をつくっていきましょう。



## 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、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。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。

11月11日（月）

- ・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

### しいら



しいらは、暖かい海に生息する魚で、9月頃から富山湾に回遊してきます。脂がのった強い旨味が特徴で、いろいろな料理でその美味しさを楽しむことができます。

### 白ねぎ



白ねぎは富山市で生産が盛んな野菜です。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徴です。

### ラ・フランス



西洋梨の代表品種である「ラ・フランス」は、日本の梨と違って滑らかな食感で、香りがとてもよく、上品な甘みと優しい酸味が特徴です。立山町の特産品です。

11月26日（火）

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・野菜かき揚げうどん
- ・やちゃら



### 野菜かき揚げうどん



うどんの具材として使っている「赤巻きかまぼこ」は、富山独特のかまぼこです。魚本来の旨味に赤と白の色調の美しさが加わり、富山の食卓には、なじみの深い食品となっています。具材の一つである「豚肉」や、野菜かき揚げに入っている「さつまいも」は富山県産です。

### やちゃら



「やちゃら」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。8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名づけられました。



**地域で生産されたものを地域で消費する地産地消に取り組もう！**

### 地産地消のいいこと5つ♪

①作っている人の顔が見えるので



安心・安全



②生産地が近いから

新鮮・栄養豊富



③排出ガスを削減

環境にやさしい



④生産者と消費者が身近に

消費者ニーズに合わせて栽培



⑤富山県の農業を応援

地元が元気に！



実りの秋に、地域の生産者が心を込めて作った食材を、ご家庭でも味わってください。