

11月給食だより

令和5年10月31日
高岡市立成美小学校

木の葉が色づき、秋の深まりを感じます。これからの季節は、朝晩の冷え込みが厳しくなり、1日の気温の変化が大きくなります。体調を崩さないように、早寝早起きを心がけ、朝昼夕の食事を、バランスよくしっかり食べて、体力と免疫力を付けるようにしましょう。



11月は

とやまけんしよくいくすいしんげっかん 「富山県食育推進月間」

★月間中の献立の中から…

この月間は、地元の農産物や海産物等、県内でとれた食材を積極的に取り入れること(地産地消)で、心も体も健康な子供を育てることを目的としています。

「学校給食とやまの日」(11月9日)

- 富山湾でとれた「ふくらぎ」に、ゆずみそをかけた「ふくらぎのゆずみそかけ」が登場します。「さといものそばろに」「お酢合い」には、高岡産のさといも、大根を取り入れる予定です。

「学校給食たかおかの日」

(11月10日)

- 国吉りんごのジャムが入った「国吉りんごパン」や、高岡産ほうれん草を使用した「グリーンラーメン」、「高岡昆布コロッケ」が登場します。

(11月21日)

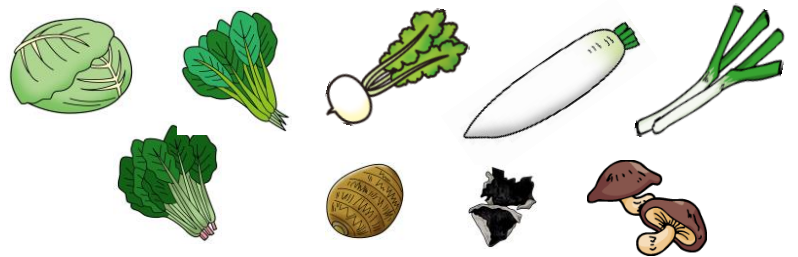
- 「高岡の煮しめ」には、高岡産のさといも、大根、にんじん、「かぶのいろとり」には、高岡産のかぶを取り入れる予定です。

「ゴーセイ(呉西)な日!!」(11月28日)

- 富山県の呉西地区6市でとれた食材を特別に取り入れたゴーセイな給食です。献立名には、地元のおいしい食材がたくさん入った豪華という意味の「豪勢(ごうせい)」と、県の西側の「呉西(ごせい)」という、二つの意味があります。



★月間を通して使用する高岡産食材★



学校給食では、年間を通して、米は県内産の「富富富」、牛乳は県内産牛乳を使用しています。



★高岡市公式クックパッドについてのお知らせ★



高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』には、簡単に作れる朝食レシピが掲載されています。気になる体の症状に合わせて、レシピを選べます。QRコードを読み込んで、高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』をぜひチェックしてみてください! 19種類の朝食レシピの他に、人気の給食レシピも掲載しています。



11月 よていこんだてひょう



高岡市立成美小学校

こんげつ きゅうしよくもくひょう きせつ じばさんひん あじ
 今月の給食目標：季節の地場産品を味わおう

日	主食 ぎゅうにゅう 牛乳	副食 (おかず)	赤の食品 (体をつくるもとになる)	黄の食品 (エネルギーのもとになる)	緑の食品 (体の調子を整えるもとになる)	エネルギー たんぱく質 脂質
1日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	いわしのみぞれに ぶたにくのやさしいため はくさいのみそしる◇ かき	ぎゅうにゅう▲ いわし ぶたにく あぶらあげ わかめ◇ みそ	ごはん ごま油	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ かき	614kcal 24.8g 18.2g
2日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	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	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいず とりにく	ごはん 油 でんぷん さとう サラダ油 じゃがいも	しょうが ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ	642kcal 25.2g 18.9g
6日 (月)	1/2 コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	とりにくのてりやき フルーツあえ ソフトめんのコーンクリームかけ▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン だいず だっしふんにゅう▲	パン▲ ソフトめん サラダ油 バター▲ こむぎこ	しょうが りんご みかん もも パイナップル バナナ レーズン たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	717kcal 32.5g 19.8g
7日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	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 とうふのみそしる	ぎゅうにゅう▲ だいず あおのり◇ とうふ みそ	ごはん じゃがいも でんぷん 油	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	624kcal 21.2g 19.7g
9日 (木)	学校給食とやまの日 ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのゆずみそかけ おすあい◇ さといものそぼろに	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ みそ あぶらあげ ひじき◇ ぶたにく	ごはん さとう さといも でんぷん	だいこん ゆず にんじん たまねぎ いんげん	689kcal 26.5g 21.4g
10日 (金)	学校給食たかおかの日 くによしりんごパン▲ ぎゅうにゅう▲	たかおかこんぶコロッケ みずなのサラダ グリーンラーメン	ぎゅうにゅう▲ こんぶ ぶたにく	くによしりんごパン▲ コロッケ サラダ油 さとう ちゅうかめん	きゅうり みずな にんじん ほうれんそう キャベツ メンマ コーン ねぎ	645kcal 20.9g 21.6g
13日 (月)	コッペパン▲ ぎゅうにゅう▲	コーンエッグ● はくさいとパインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ぶたにく だいず ヨーグルト▲	パン▲ さとう サラダ油 じゃがいも オリーブ油	コーン はくさい きゅうり パイナップル にんじん たまねぎ しめじ いんげん	636kcal 29.4g 21.0g
14日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう▲	わかさぎのぴりからあえ こまつなのおひたし おでん■ りんご	ぎゅうにゅう▲ わかさぎ あつあげ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぷん さとう 油 さといも ぎんなん■	こまつな キャベツ だいこん にんじん りんご	623kcal 23.6g 15.6g
15日 (水)	郷土食献立 ごはん ぎゅうにゅう▲	さかなのもみじやき● ごもくまめ だんごいりごまみそじる■◇	ぎゅうにゅう▲ さけ ぶたにく だいず みそ こうやとうふ わかめ◇	ごはん マヨネーズ● さとう ごま■ しらたまだんご	にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん ごぼう ねぎ	660kcal 29.6g 19.5g
16日 (木)	くりごはん■ ぎゅうにゅう▲	しおさば あおなのゆばあえ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう▲ さば ゆば みそ	ごはん くり■ さつまいも	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	696kcal 30.1g 19.5g
17日 (金)	高岡食19并献立 国吉きのこのチキン南蛮丼 (ごはん) ぎゅうにゅう▲	(くによしきのこのチキンなんぼんどんのぐ) 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	ぎゅうにゅう▲ とりにく とうふ ぶたにく たまご●	ごはん でんぷん 油 さとう ごま油 ゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコリー はくさい きくらげ ねぎ しょうが	642kcal 26.7g 17.3g
20日 (月)	こめこいりパン▲ ぎゅうにゅう▲	えびのチリソースに◆ こふきいも はるさめスープ	ぎゅうにゅう▲ えび◆ ぶたにく	こめこいりパン▲ でんぷん サラダ油 さとう 油 じゃがいも はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん たけのこ はくさい ほししいたけ	627kcal 28.1g 18.4g
21日 (火)	学校給食たかおかの日 ごはん ぎゅうにゅう▲	ふくらぎのみりんやき■ かぶのいろとり たかおかのにしめ メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ さつまあげ あつあげ こんぶ	ごはん さとう ごま■ さといも ゼリー	しょうが かぶ(は、ね) きゅうり だいこん たけのこ にんじん	696kcal 28.2g 20.7g
22日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	さばのホイルやき ほうれんそうときりほしだいこんのひたし かんこくふうにくじゃが■	ぎゅうにゅう▲ さば ぶたにく	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも ごま■	キャベツ ほうれんそう いんげん にんにく きりほしだいこん たまねぎ あかピーマン しめじ	632kcal 24.0g 15.9g
24日 (金)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	さといもハンバーグ やさいとベーコンのソー しろねぎのみそとうにゅうシチュ りんご いちごジャム	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ ベーコン とりにく みそ だいず とうにゅう	パン▲ さといも サラダ油 しょうしんこ ジャム	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ りんご	648kcal 26.9g 21.9g
27日 (月)	しよくパン▲ ぎゅうにゅう▲	だいがくいも■ 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▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● とうふ チーズ▲	パン▲ さつまいも さとう 油 ごま■ ごま油 でんぷん	キャベツ きゅうり あかピーマン たまねぎ しいたけ	637kcal 23.9g 26.4g
28日 (火)	奥西(ゴーセイ)の日!! はとむぎいりしそごはん■ ぎゅうにゅう▲	ゴーセイなメンチカツ えだまめサラダ ひみょうどんじる 6市ミックスゼリー	ぎゅうにゅう▲ メンチカツ かまぼこ	ごはん はとむぎ ごま■ 油 うどん ゼリー	えだまめ コーン にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	718kcal 22.3g 18.8g
29日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう▲	しろみさかなのカレーしょうゆやき かぶのあまずあえ しおこうじなべ なっとう	ぎゅうにゅう▲ しいら ぶたにく やきとうふ なっとう	ごはん さとう	きゅうり かぶ にんじん しめじ はくさい ねぎ ゆず	579kcal 30.9g 14.2g
30日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう▲	かにシューマイ◆● だいこんサラダ◇■ マーボーとうふ ほしプルーン	ぎゅうにゅう▲ かにシューマイ◆● わかめ◇ とうふ ぶたにく みそ	ごはん さとう サラダ油 ごま■ ごま油 でんぷん	だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ プルーン	686kcal 24.5g 17.9g

☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 食物アレルギー対応のため、次の食品が含まれる献立名の横に、印を付けました。参考にしてください。

卵 … ●、乳 … ▲、種実類 … ■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝 … ◆、わかめ・ひじき・青のり・もずく…◇