



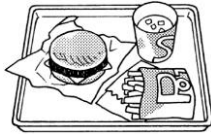
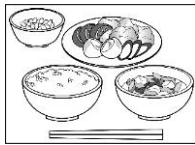
秋も深まり、朝晩の冷え込みや寒暖の差が激しくなってきました。実りの多い秋に収穫された栄養たっぷりの食材を食べて、冬に向けて風邪やウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

《 健康な身体づくりのために栄養バランスのよい食事を心がけましょう 》

わたしたちは、毎日の食事から体に必要な栄養素をとっています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて、いろいろな食品をとるように心がけましょう。

インスタント食品やファストフードなどを食べすぎると、野菜の不足や脂質のとりすぎになり、栄養バランスが偏ってしまうので気をつけましょう。

どちらが健康的かな?



右の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質が多い食べ物	ビタミンAが多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いちも・砂糖	油脂

11月24日は和食の日

11月24日は、和食文化の大切さを再確認するきっかけとなっていくようにとの願いをこめて、「いい日本食」の語呂あわせから「和食の日」に制定されています。

平成25年12月には、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。

「和食の4つの特徴」

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

海藻は古くから日本人の食生活にとってもなじみ深い食材です。



ひじきの炒り煮



さわらを京都の伝統的な西京味噌に漬けて焼いた料理です。魚は和食の大事なたんぱく質源です。

さわらの西京焼き

和食の穀物を中心とした食事にご飯は不可欠です。



本格的なだしを味わえるよう、昆布とかつおぶしでだしをとります。和食の土台である、だしの「うま味」を感じましょう。

和食の日献立

給食で小松産ブランド米を提供します!

小松市の給食では、2020年11月30日から今年度いっぱい、小松市でとれたおいしいブランド米が提供されます。



11月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

月	火	水	木	金
2日 ポテトサラダ ハヤシライス	3日 文化の日	4日 ハンバーグ ミルクロール 具だくさんトマトソース 卵と白菜のスープ	5日 「いい歯の日」献立 かみかみ和え 豚肉のくわ焼き 2個 ごはん 江戸っ子煮	6日 キャベツソテー セルフサンド 胚芽パン タラフライ クリームシチュー
9日 もやし炒め 焼きギョーザ 2個 ごはん 麻婆豆腐	10日 白和え 鮭の色づけ ごはん 吉野汁	11日 ツナサラダ 揚げパン ラビオリスープ	12日 大学芋 木の葉丼	13日 焼きそば(パン皿) ミルクロール(おかず皿) ウィンナー 2本 大根サラダ
16日 野菜ソテー 米粉バターパン フライドチキン 2個 牛肉のトマトスープ	17日 加賀れんこんとふくらぎの甘酢からめ わかめご飯 豚汁	18日 洋風炒り卵 りんごジャム ミルク食パン コーンチャウダー	19日 わかめと蒸し鶏のサラダ ヨーグルト しらすぼしチャーハン 中華スープ	20日 豚肉と青菜の炒めもの みかん ごはん 源助大根のそぼろあんかけ
23日 勤労感謝の日	24日 「和食の日」献立 ひじきの炒り煮 さわらの西京焼き ゆかりご飯 せんべい汁	25日 キーマカレー ナン バターロール 野菜たっぷりスープ	26日 ごま酢和え かき揚げ ごはん おでん	27日 ハムサラダ チーズ ミルクロール ポークシチュー
30日 おひたし 出し巻き卵 ごはん カレーうどん	今月の目標 好き嫌いせずに 何でも食べよう			

令和2年11月学校給食三つの食品群別献立表

Aブロック

小松市教育委員会

日	曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	食品名			熱量(kcal)	
			(赤) 主に血や肉となる	(緑) 主にからだの調子をととのえる	(黄) 主に力やエネルギーとなる	たんぱく(g)	
						小	中
2	月	ハヤシライス	牛肉	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト りんご	ごはん 油	705	897
		ポテトサラダ	たまごサラダ	キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	19.9	24.3
4	水	ミルクロール			ミルクロール	625	783
		ハンバーグ	ハンバーグ			27.6	34.6
		具だくさんトマトソース		玉ねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく とうもろこし トマト	オリーブ油 かたくりこ	25.3	31.3
		卵と白菜のスープ	ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ ブロッコリー	マカロニ かたくりこ		
5	木	ごはん			ごはん	694	884
		豚肉のくわ焼き	豚肉		かたくりこ 小麦粉 油 砂糖	34.6	42.5
		かみかみ和え		小松菜 切り干し大根 きくらげ	砂糖 ごま	21.7	25.3
		江戸っ子煮	大豆 牛肉 高野豆腐 昆布	こんにゃく たけのこ にんじん	砂糖		
6	金	セルフサンド(タラフライ)	たらフライ	キャベツ	胚芽パンズ 油	633	779
		クリームシチュー	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	25.7	33.0
9	月	ごはん			ごはん	620	792
		焼きギョーザ	焼ギョーザ			24.4	30.2
		もやし炒め		もやし にんじん にはら	ごま油	20.2	23.7
		麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	油 かたくりこ ごま油		
10	火	ごはん			ごはん	613	803
		鮭の色づけ	鮭	しょうが	かたくりこ 油 砂糖	26.3	34.6
		白和え	うす揚げ 白和えの生地	ほうれん草 にんじん こんにゃく	砂糖 マヨネーズ	19.1	23.4
		吉野汁	鶏肉	大根 にんじん えのき	里いも かたくりこ		
11	水	揚げパン	きな粉		ミルク長コッペ 油 グラニュー糖	603	753
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング	21.4	26.3
12	木	ラビオリスープ		玉ねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	ラビオリ じゃがいも	24.6	29.9
		木の葉丼	卵 鶏肉 焼きかまぼこ	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん えのき 小松菜	ごはん 砂糖 かたくりこ	666	862
13	金	大学芋			ぎつまいも 油 水あめ 砂糖 かたくりこ ごま	22.2	27.6
		ミルクロール			ミルクロール	591	790
16	月	焼きそば	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン しょうが	焼きそば 油	24.1	31.9
		ポークウインナー	ウインナー			21.4	29.0
		大根サラダ	かに風味かまぼこ	大根 ブロッコリー にんじん	ドレッシング		
		米粉バターパン			米粉バターパン	631	812
17	火	フライドチキン	鶏肉	にんにく	かたくりこ 小麦粉 油	27.4	35.4
		野菜ソテー		キャベツ ピーマン にんじん	油	27.6	35.7
		牛肉のトマトスープ	牛肉	玉ねぎ にんじん ブロッコリー かぶ	油		
		わかめご飯			わかめご飯	683	897
18	水	加賀れんこんとふくらぎの甘酢からめ	ふくらぎ 大豆	しょうが 加賀れんこん にんじん ピーマン	かたくりこ 米粉 油 砂糖 ごま	24.8	31.0
		豚汁	豚肉 味噌 大麦みそ	こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	ぎつまいも	25.4	30.8
19	木	ミルク食パン/りんごジャム			ミルク食パン りんごジャム	648	865
		洋風炒り卵	卵 鶏肉	キャベツ しめじ	油 砂糖	25.2	32.7
		コーンチャウダー	ウインナー 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油 米粉 バター 生クリーム	24.3	30.6
		しらすぼしチャーハン	ベーコン しらす干し 厚焼き玉子	玉ねぎ チンゲンサイ	麦飯 油 砂糖	604	781
20	金	わかめと蒸し鶏のサラダ	ささみ わかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	25.0	30.7
		中華スープ	焼きかまぼこ 木綿豆腐	もやし えのき にんじん ねぎ		19.8	23.4
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		ごはん			ごはん	650	833
24	火	豚肉と青菜の炒めもの	豚肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが	油 砂糖 ごま油 かたくりこ	25.1	31.1
		源助大根のそぼろあんかけ	鶏肉 厚揚げ	しょうが 源助大根 にんじん ねぎ	砂糖 里いも かたくりこ	19.3	23.1
		みかん		みかん			
25	水	ゆかりご飯			ごはん	607	776
		さわらの西京焼き	さわら西京焼き			28.4	34.9
		ひじきの炒り煮	豚肉 ひじき うす揚げ	にんじん こんにゃく	ごま油 砂糖	16.5	19.4
		せんべい汁	鶏肉	えのき にんじん 白菜 ねぎ	かやきせんべい		
26	木	バターロール/ナン			バターロール ナン	643	841
		キーマカレー	牛ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリ にんにく しょうが	レンズ豆 油 砂糖	29.4	37.7
27	金	野菜たっぶりスープ	鶏肉	大根 にんじん キャベツ チンゲンサイ	じゃがいも	23.4	28.9
		ごはん			ごはん	602	805
		かき揚げ		かき揚げ	油	18.0	22.1
		ごま酢和え		もやし きゅうり にんじん	ごま 砂糖	19.6	25.1
30	月	おでん	根菜揚げ うずら卵 昆布	大根 こんにゃく	里いも 砂糖		
		ミルクロール			ミルクロール	641	792
		ハムサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	ドレッシング	24.2	29.0
		ポークシチュー	豚肉	玉ねぎ にんじん りんご	じゃがいも 油 バター 小麦粉	26.3	31.3
30	月	チーズ	チーズ				
		ごはん			ごはん	608	794
		出し巻き卵	厚焼き玉子			21.7	26.9
30	月	おひたし	うす揚げ	白菜 ほうれん草 切り干し大根	砂糖	18.3	21.7
		カレーうどん	豚肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん 油		

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物(小松市産または石川県産)の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。Ⓜは中学校のみにつきます。