2022 # 11月の給食だより

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

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体づくりをしましょう。

生活習慣病って何？

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで様々な病気を引き起こすおそれがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、「生活習慣病」といわれるようになりました。生活習慣病予防の基本として、バランスのよい食生活と適度な運動、規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

・6つの基礎食品群で健康な生活を送ろう！！

1群	2群	3群	4群	5群	6群
筋肉や血液をつくる たんぱく質が豊富	骨や歯をつくる カルシウムが豊富	皮膚や粘膜を健康に保つ カロテンが豊富	病原菌への抵抗力を高める ビタミンCが豊富	体を動かすエネルギー源の 炭水化物が豊富	効率のよいエネルギーになる 脂質が豊富

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまったりすることがあるので、適量を心がけましょう。

11月24日は和食の日

日本には豊かな自然があり、各地で地域に根差した多様な食材が用いられています。そして一汁三菜を基本とした栄養バランスの良い食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深くかかわっています。

【豚肉のくわやき】
畑を耕す「くわ」で野鳥を焼いて食べたことから名付けられました。

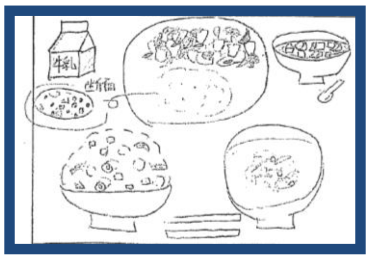
だしで味わう和食の日こんだて

【治部煮汁】
金沢の郷土料理を汁物にアレンジしました。給食室でとった昆布とかつおの「だし」をたっぷり含んだ肉や野菜を味わってほしいです。

中学生学校給食献立コンクール 受賞献立

★受賞献立★

昨年度のコンクールにおいて、松陽中学校の菊池さんの献立が、３，２２６点の応募の中から最優秀賞を受賞しました。
今月の給食では、主食を提供します。



★石川産コシヒカリの秋を感じるたきこみごはん！！　★牛乳
★食感を楽しむゴロッと食材丸いもとさんまのコロッケ
★石川を旅するりんごとなし入りさっぱり酢の物
★体ポカポカだいこんポタージュ～さらに元気に！ゆずソースぞえ～
★秋のかぼちゃプリン～いちじくとチーズのハチミツをそえて～

《石川県産コシヒカリの秋を感じるたきこみごはん！！》

「石川県を旅する」をテーマに多くの石川県産の食材を使いました。

給食では、菊池さんの献立をアレンジして提供します。

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、2022年11月から来年の2月まで、小松市でとれたおいしい『蛍米』が提供されます。

１１　月　分　給　食　献　立　も　り　つ　け　表

Dブロック　中学校

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

月	火	水	木	金
	１日　ごぼうサラダ MILK サーモンフライ バターロール ミネストローネ	２日　ひよこ豆のマセドアンサラダ MILK ハッシュドポーク	３日 文化の日	４日　鶏肉の甘辛炒め MILK ごはん おでん
７日　もやし炒め MILK 焼きギョーザ　2個 ごはん マーボー豆腐	８日　ミニトマト 2個 MILK 里芋コロッケ 石川県産コシヒカリの秋を感じるたきこみごはん！！ すまし汁 中学生献立コンクール受賞献立	９日　ハリハリ漬け MILK かみかみ大豆 いわしのかば焼き ごはん 卵とじ 「いい歯の日」献立	１０日　カニカマのサラダ MILK 揚げ米粉パン 秋冬野菜のポトフ	１１日　かまぼこ　2本　たまご　2本 手巻きのり MILK ほうれん草サラダ 手巻き寿司 豚汁
１４日 MILK 花野菜サラダ 小松産ねぎと大根のカレーライス	１５日　糸昆布の炒め煮 MILK ししゃものごま天ぷら　2個 ごはん うち豆のとり野菜汁	１６日　スイートポテトサラダ MILK 煮込みハンバーグ ミルクロール あさりとかぶのクリームスープ	１７日　小松菜のごま炒め MILK ヨーグルト さばの生姜煮 ごはん 源助大根の味噌煮込み	１８日　大豆と豚肉のべっこう煮 みかん MILK ごはん かきたま汁
２１日　ポークウインナー 2本 MILK ミルクロール（おかず皿） 焼きそば（パン皿） 秋のフルーツポンチ	２２日　ゆかり和え MILK 豚肉のくわ焼き　2個 ごはん 治部煮汁 「だしで味わう和食の日」献立	２３日 勤労感謝の日	２４日　小松菜のソテー MILK あじのから揚げ　スイートチリソース バターロール 人参ポタージュ	２５日　大学芋 MILK 中華おこわ 中華コーンスープ
２８日　とうふチャンプルー MILK かぼちゃシューマイ　2個 ごはん カレーうどん	２９日　ごま和え MILK ハタハタのから揚げ　3個 ごはん 江戸っ子煮	３０日　ジャーマンポテト MILK 鶏肉のビーンズフリッター　2個 ミルクロール たまごとほうれん草のスープ	今月の目標	

地場産物の良さ
① 新鮮でおいしい
② 安全･安心
③ 地域を活性化する

地場産物について知ろう