



2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で10年です。和食は、多様で新鮮な食材を使い、一汁三菜を基本として栄養バランスがよく、食事の場における「自然の美しさ」の表現や年中行事・人生儀礼との密接な結びつきがあります。11月24日の「和食の日」には、和食の良さについて考えてみませんか。

呉西(ゴーセイ)な日!!の給食

射水市学校給食センターでは、11月27日(月)に富山県の呉西地区・6市でとれた食材を、特別に組み合わせ、呉西(ゴーセイ)な給食を実施します。
呉西地区のおいしい食材がたくさん入った“ゴーセイ(豪勢)”な給食を味わってください!

6市ミックスゼリー

なし果汁(射水市産)とりんご果汁(高岡市、砺波市、小矢部市産)、りんごの果肉(氷見市、南砺市産)が入ったゼリーです。

ゴーセイなメンチカツ

玉ねぎ(射水、砺波、南砺産)とキャベツが入ったメンチカツです。玉ねぎとキャベツの甘さがギュッとつまっています。
また、地元でとれた牛肉と豚肉が加わり、野菜との相性もばっちり!牛肉(越中万葉牛(高岡産)、稲葉メルヘン牛(小矢部産))、豚肉(氷見放牧豚(氷見産)、たかはたポーク(砺波産)、なんとポーク(南砺産))が入っています。

枝豆サラダ

枝豆やコーン等を使用し、色鮮やかなサラダです。

けんないさん
県内産のおいしい牛乳です。

6つの市の農業担当者、栄養教諭・学校栄養職員、納入業者が何回も打ち合わせをして、この日の給食が実現しました。

ハトムギ入りしそごはん

小矢部を中心とした地域でとれたハトムギが入ったごはんです。
小矢部を中心とした地域はハトムギの生産量日本一です。ごはんを炊いて食べる加工技術も、小矢部が開発されました。

氷見うどん汁

氷見市で作られる「氷見うどん」は、独特な強いこしもちのような食感が特徴です。棒状にした生地を両方から引きの伸ばし、それを繰り返して細く伸ばす「手延べ」によって作られます。



11月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの		主にエネルギーになるもの		主に体の調子を整えるもの		給食のない 中学校
			(魚・肉・卵・豆類)	(牛乳・小魚・海藻)	(穀類・いも類・砂糖)	(油脂類・種実類)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1	水	・食パン ・ハンバーグのきのこのソースがけ ・秋野菜チップス ・ポトフ ・牛乳 ・チョコクリーム	牛乳 ハンバーグ 豚肉		食パン 砂糖 さつまいも チョコクリーム	油	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ マッシュルーム れんこん かぶ 白菜 にんにく	
2	木	・わかめごはん ・卵焼き★ ・ごま和え ・根菜汁 ・牛乳	牛乳 卵焼き 鶏肉	わかめ	ごはん 砂糖 里芋	ごま	人参	キャバツ ねぎ 大根 ごぼう 白菜	
3	金	文化の日							
6	月	・ごはん ・いかと大豆のチリソースがらめ ・大根ときゅうりの中華和え ・みそワタンスープ ・牛乳	牛乳 大豆 いか 鶏肉 みそ		ごはん でん粉 砂糖 ワタタン	油 ごま油	人参 にら	にんにく ねぎ 生姜 大根 きゅうり もやし 白菜 干し椎茸	
7	火	・ごはん ・あじの香味揚げ ・かぶの即席揚げ ・わかめのみそ汁 ・牛乳	牛乳 あじ みそ	わかめ	ごはん でん粉 じゃがいも	油	人参	生姜 にんにく きゅうり かぶ 玉ねぎ ねぎ えのき	
8	水	・ミニコッパパン ・ミートボール ・グリーンサラダ ・トマトスパゲティ ・牛乳	牛乳 肉団子 牛肉 豚肉		ミニコッパパン 砂糖 スパゲティ 小麦粉	油	ブロッコリー トマト 人参	キャバツ にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム	
9	木	・ごはん ・さんまのホイル焼き ・大学芋 ・豚汁 ・牛乳	牛乳 さんまのホイル焼き 豚肉 油揚げ みそ		ごはん 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま	人参	大根 ごぼう 白菜 ねぎ	
10	金	・タンダーリーチキンサンド(食パン) ・タンダーリーチキン ・野菜ソテー ・ABCスープ ・牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	スライスチーズ	食パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル 卵乳なしマヨネーズ	人参 パセリ	キャバツ 玉ねぎ	
13	月	・ごはん ・ふくらぎのゆずみそがけ ・昆布の炒め煮 ・にらたま汁★ ・牛乳	牛乳 ふくらぎ 豚肉 みそ 豆腐 卵	刻み昆布	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	人参 にら	ゆず 生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜	
14	火	・ごはん ・豚肉とナッツの揚げがらめ ・コーンとえ ・おでん★ ・牛乳	牛乳 大豆 豚肉 厚揚げ さつまいも うずら卵	昆布	ごはん でん粉 砂糖 里芋 こんにゃく	油 カシューナッツ	人参 小松菜	生姜 白菜 大根 とうもろこし	
15	水	・ごはん ・厚揚げのごまだれがけ ・はりはり漬け ・いものこ汁 ・牛乳	牛乳 厚揚げ 鶏肉 豆腐 みそ		ごはん 砂糖 でん粉 里芋	ごま	人参	白菜 ごぼう 切り干し大根 生姜 ねぎ しめじ りんご	
16	木	・ごはん ・ししゃものから揚げ ・のり和え ・すき焼き煮 ・牛乳	牛乳 ししゃも 牛肉 豆腐	刻みのり	ごはん でん粉 砂糖 麩 じゃがいも こんにゃく	油 牛脂	小松菜 人参	もやし 白菜 えのき ねぎ	
17	金	・コッパパン ・鶏肉のパン粉焼き ・ほうれん草のアーモンド和え ・秋のクリームシチュー◎ ・牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	生クリーム	コッパパン パン粉 砂糖 小麦粉 さつまいも	アーモンド 栗 バター	ほうれん草 人参 ブロッコリー	にんにく しめじ キャバツ 玉ねぎ とうもろこし	
20	月	・麦ごはん ・白身魚のカリカリフライ ・海藻サラダ ・きのこカレー◎ ・牛乳	牛乳 白身魚のカリカリフライ 豚肉	海藻ミックス チーズ	麦ごはん じゃがいも	油 和風ドレッシング カレールウ	人参	キャバツ きゅうり 玉ねぎ にんにく みかん しめじ エリンギ 生鮭 枝豆 とうもろこし	
21	火	・ごはん ・肉シューマイ ・小松菜のおひたし ・ビーフンスープ ・牛乳	牛乳 肉シューマイ ベーコン	しそひじき	ごはん 砂糖 ビーフン		小松菜 人参	もやし 白菜 ねぎ	
22	水	・ミニコッパパン ・ウィンナー ・フルーツヨーグルト◎ ・焼きそば ・牛乳	牛乳 ウィンナー 豚肉	青のり ヨーグルト	ミニコッパパン 砂糖 中華麺	油 ナタデココ	人参	キャバツ もやし パナナ みかん もも パイナップル	
23	木	勤労感謝の日							
24	金	・コッパパン ・オムレツ★ ・かぼちゃサラダ ・豆乳スープ ・牛乳	牛乳 オムレツ 鶏つくね 豆乳 白いんげん豆		コッパパン 砂糖 じゃがいも 米粉	卵乳なしマヨネーズ	かぼちゃ 人参	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	
27	月	・ハトムギ入りゆかりごはん ・ゴーセイなメンチカツ ・枝豆サラダ ・氷見うどん汁 ・牛乳	牛乳 メンチカツ 油揚げ かまぼこ		ハトムギ入りゆかりごはん うどん 6市ミックスゼリー	油 和風ドレッシング	人参	枝豆 きゅうり とうもろこし 大根 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸	
28	火	・ごはん ・さばのカレー焼き ・大豆の燗煮 ・厚揚げのみそ汁 ・牛乳	牛乳 さば 大豆 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	芽ひじき わかめ	ごはん 砂糖 こんにゃく	油	人参	玉ねぎ 大根 えのき	
29	水	・食パン ・チキンカツ ・マカロニサラダ ・卵スープ★ ・牛乳	牛乳 チキンカツ 卵		食パン マカロニ でん粉 砂糖 いちごジャム	油 卵乳なしマヨネーズ	人参	きゅうり とうもろこし 白菜 えのき ねぎ 玉ねぎ	
30	木	・キムチチャーハン(ごはん10gげん) ・とりだんご ・ごま酢和え ・チンゲン菜のスープ ・牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 とりだんご 豆腐		ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	人参 チンゲン菜	白菜キムチ ねぎ にんにく もやし きゅうり 玉ねぎ	

※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



今日の射水の食材

栗豆 ごまつば 富富富(ふふふ)