

11月給食だより

いみずしがっこうきゅうしよく
射水市学校給食センター

白ごとに秋も深まってきました。11月は「勤労感謝の日」(11/23)や和食の日(11/24)があります。こうした日を迎えるにあたって、生産者をはじめ、食に関わる人々への感謝の気持ちをあらわし、日本の食文化を受け継いでいきたいですね。

11月は「富山県食育推進月間」です!



富山県では秋から冬にかけて、おいしい地産品が多いため、11月に富山県食育推進月間を設けています。月間中は、学校給食に地元でとれた農作物や県内で作られた食材をたくさん使った献立を予定しています。



いみずサクラマス



とうみょう



ふくらぎ



ヨーグルト



こまつな



ハトムギ



さつまいも

など

「地産地消」って何？
地域で生産されたものを
地域で消費する
ことをいいます。



地産地消にはどんないいことがあるの？
① とれたての新鮮なものを食べることができる。
② 季節に応じた旬のものを食べることができる。
③ 作っている人が分かり安全・安心である。

よく味わって
食べていますか？



みなさんはどんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。

5つの基本味と代表的な食べ物

甘味
砂糖、ハチミツ

塩味
塩

酸味
酢、レモン

苦味
コーヒー、ゴーヤ

うま味
だし

また、おいしさを感じるのには、味だけではなく、料理の見た目、かんだ時の音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

目で味わう感覚
耳で味わう感覚
鼻で味わう感覚
皮ふで味わう感覚
舌で味わう感覚



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)	(緑黄色野菜)	(その他の野菜・果物)	
1	金	・コッパパン ・あじフリッター ・ペンネのミートソースがらめ ・コンソメスープ ・牛乳	あじフリッター 豚肉 鶏肉 大豆ミンチ	牛乳	コッパパン ペンネ 砂糖	油	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ キャベツ	新湊中
4	月	振替休日							
5	火	・ごはん ・回鍋肉 ・ゆかり和え ・厚揚げのみそ汁 ・牛乳	豚肉 赤みそ みそ 厚揚げ	牛乳	ごはん 砂糖	ごま油	人参 小松菜 ピーマン 赤しそ	にんにく 生姜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 大根	
6	水	・コッパパン ・鮭のパン粉焼き ・フルーツヨーグルト◎ ・ポークビーンズ ・牛乳	鮭 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	コッパパン パン粉 じゃがいも 砂糖 であん粉	油	人参	にんにく パナナ もも 玉ねぎ しめじ みかん パイナップル	
7	木	・麦ごはん ・クリームコーンフライ◎ ・海藻サラダ ・根菜カレー ・牛乳	クリームコーンフライ 豚肉	牛乳 海藻ミックス	麦ごはん 砂糖 さつまいも カレールウ	油	人参	キャベツ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ れんこん ごぼう	
8	金	・コッパパン ・ハンバーグのきのこのソースがけ ・ごぼうサラダ ・ポトフ ・牛乳 ・ミルクココアのもと	ハンバーグ ウインナー 白いんげん豆	牛乳	コッパパン 砂糖 マカロニ じゃがいも ミルクココアのもと	ごま 卵乳なしマヨネーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム ごぼう キャベツ	
11	月	・ごはん ・豚肉と大豆の味噌がらめ ・ほうれんそうのごま和え ・はなびらたけのスープ ・牛乳 ・りんごヨーグルト◎	大豆 鶏肉 豚肉 みそ 豚レバー	牛乳 りんごヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	人参 ほうれん草	生姜 もやし 玉ねぎ はなびらたけ 白菜 ねぎ	
12	火	・ごはん ・いみずサクラマスの塩麹焼き ・小松菜のコーン和え ・おでん★ ・牛乳	いみずサクラマス 厚揚げ うずらたまご さつま揚げポール	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 里芋 こんにゃく		小松菜 人参	キャベツ とうもろこし 大根	
13	水	・ごはん ・ごまごまチキン ・わかめのさっぱり和え ・麻婆豆腐 ・牛乳	鶏肉 豆腐 赤みそ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	ごはん 小麦粉 でん粉 砂糖	油 ごま	人参	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 ねぎ	
14	木	・ごはん ・ふくらぎのゆず風味あんかけ ・ひじきの炒め煮 ・豆苗入りかき玉みそ汁★ ・牛乳	ふくらぎ 油揚げ 豚肉 卵 みそ	牛乳 ひじき	ごはん でん粉 米粉 こんにゃく 砂糖	油	人参 豆苗 さやいんげん	ゆず 玉ねぎ	
15	金	・コッパパン ・タンドリーチキン ・水菜サラダ ・秋の香りシチュー◎ ・牛乳 ・みかん	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	コッパパン さつまいも 砂糖 小麦粉	油 くり 卵乳なしマヨネーズ バター	人参 水菜 アスパラガス	キャベツ レモン みかん 玉ねぎ しめじ	
18	月	・ごはん ・揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ・中華風サラダ ・じゃがいものみそ汁 ・牛乳	揚げ出し豆腐 鶏肉 みそ	牛乳	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	人参	生姜 もやし きゅうり ねぎ とうもろこし 玉ねぎ えのき	
19	火	・ごはん ・鯖のカレー焼き ・はりはり和え ・すまし汁 ・牛乳 ・納豆	さば 納豆 かまぼこ 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖		小松菜 人参	白菜 生姜 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ	
20	水	・きな粉揚げパン ・チキンナゲット ・ブロッコリーサラダ ・小松菜のポタージュ◎ ・牛乳 いみずの日	チキンナゲット 白いんげん豆 きな粉	牛乳	コッパパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	バター 油 生クリーム	ブロッコリー 小松菜	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	
21	木	・ごはん ・サンマのホイル焼き ・秋野菜チップス ・豚汁 ・牛乳 ・青りんごゼリー	さんまのホイル焼き 豚肉 みそ	牛乳	ごはん さつまいも こんにゃく 青りんごゼリー	油	人参	れんこん 大根 白菜 ごぼう ねぎ しめじ	
22	金	・ミニコッパパン ・アンサンブルエッグ★◎ ・パインサラダ ・海鮮塩焼きそば※ ・牛乳	アンサンブルエッグ 豚肉 いか えび	牛乳	ミニコッパパン 砂糖 中華種	油 ごま油	人参 ニラ	キャベツ きゅうり パイナップル にんにく もやし	
25	月	・ハトムギ入りしそごはん ・ゴーセイなメンチカツ ・枝豆サラダ ・氷見うどん汁 ・牛乳 ・6市ミックスゼリー	メンチカツ 油揚げ かまぼこ	牛乳	ハトムギ入りしそごはん 氷見うどん 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 干し椎茸 ねぎ	
26	火	・ごはん ・豚肉のスタミナ炒め ・ピーマンサラダ ・チンゲン菜のスープ ・牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ごはん 砂糖 ピーマン	ごま油	ニラ 人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	
27	水	・ごはん ・ししゃもフライ ・かぶの即席漬け ・じゃがいものそぼろ煮 ・牛乳	ししゃもフライ 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 であん粉 こんにゃく じゃがいも	油	人参 さやいんげん	白菜 かぶ 玉ねぎ	
28	木	・キムチチャーハン ・焼き餃子 ・もやしの甘酢和え ・わかめスープ ・牛乳	豚肉 豆腐 餃子	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	人参 ニラ	白菜キムチ もやし ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのき	
29	金	・食パン ・鶏肉と高野豆腐のケチャップがらめ ・ごまだレサラダ ・レタスのスープ ・牛乳 ・はちみつマーガリン◎	鶏肉 ベーコン 大豆 高野豆腐	牛乳	食パン でん粉 砂糖	油 ごま はちみつマーガリン ごまドレッシング	人参	生姜 えのき キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス	

食物アレルギーへの対応について 次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付けたため、参考にしてください。

※ 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…※



今月の射水の食材