

11月給食だより

令和5年度
高岡市立二塚小学校

(毎月19日は食育の日)

山々も秋の色付きを見せ始め、秋が深まっていることを感じます。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い・うがいと休養、バランスのよい食事が大切です。健康管理には十分気を付けましょう。

11月は富山県食育推進月間です！～地元の農産物を食べよう～

これは、学校給食に地元の農産物等を多く取り入れ、家庭や地域と学校とのつながりを深め、心も体も健康な子供たちを育てることを目的に行われるものです。

地産地消って何だろう！

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ます。
- 2 季節に応じた「旬」のものを食べることができます。
- 3 作っている人が分かり、「安全・安心」です。

地元の生産者の皆さんが丹精込めてつくられた新鮮な地場産物をたくさん取り入れ、より安全でおいしい学校給食に努めています。



食育推進月間の献立紹介

★ 学校給食たかおかの日 1日目(11月7日)

国吉りんごパン…国吉地区でとれた「りんご」のジャムが入っています。

高岡昆布コロッケ…県産の豚肉、牛肉やとろろ昆布と刻み昆布が入ったコロッケです。

グリーンラーメン…「ほうれん草」が入った、緑色のスープのご当地ラーメンです。

★ 学校給食とやまの日(11月10日)

ふくらぎのゆずみそかけ…富山湾でとれた「ふくらぎ」にゆずみそがかかっています。
お酢合い・さといものそぼろ煮…高岡産の「にんじん」、「大根」や「さといも」が入っています。

★ たかおか食19井(しょくいくどん)の日(11月15日)

国吉きのこのチキン南蛮井…揚げた鶏肉に、国吉地区でとれた「生しいたけ」と高岡産の「にんじん」が入った甘酸っぱいタレがかかっています。

★ おとぎの森集会(弁当給食)の日(11月16日)

おとぎの森ランチ…おとぎの森公園にて、縦割り班で交流活動を行い、昼食時には給食室で作った弁当をみんなで食べます。肉だんごや野菜がたっぷり入ったお弁当です。

★ 学校給食たかおかの日 2日目(11月20日)

高岡の煮しめ…高岡産の「大根」「にんじん」「さといも」のほか、厚揚げやさつまあげ等を一緒に煮込んだ具たくさんな煮物です。

★ 呉西(ゴーセイ)な日!! (11月30日)

富山県の呉西地区・6市でとれた食材を組み合わせ、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給食です。メンチカツに高岡産の「越中万葉牛」、ミックスゼリーに国吉の「りんご果汁」が入っています。

※10月中旬から、お米は富山県産の「富富富」の新米が入っています。

「富富富」の紹介動画はこちらからご覧ください。

富富富公式 YouTube



日/曜	主食	牛乳	副食品名	血や肉になる赤の食品	熱や力になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	エネルギーたんぱく質	行事食等
1/水	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 豚肉の野菜炒め みそ汁 かき	牛乳 いわし 豚肉 油揚げ わかめ みそ	ごはん ごま油	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん はくさい ねぎ かき	614kcal 24.8g	
2/木	食パン	牛乳	豚肉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 いちごジャム	牛乳 豚肉 レバー 大豆 鶏肉	パン でんぶん 油 さとう じゃがいも いちごジャム	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	648 28.3	
6/月	ごはん	牛乳	さばのホイル焼き ほうれん草と切干大根のひたし 韓国風肉じゃが	牛乳 豚肉 さば	ごはん じゃがいも 油 ごま さとう	ほうれん草 キャベツ 切干大根 にんにく しめじ たまねぎ 赤ピーマン いんげん	632 24.0	
7/火	りんごパン	牛乳	高岡屋布コロッケ 水菜のサラダ グリーンラーメン	牛乳 昆布 豚肉	パン 油 さとう コロッケ 中華めん	みずも 水菜 きゅうり にんじん きゃべつ メンマ コーン ねぎ ほうれん草	645 20.9	学校給食たかおかの日
9/木	ミニコッペパン	牛乳	鶏肉の照り焼き フルーツあえ ソフト麺のコーンクリームかけ	牛乳 ベーコン 大豆 鶏肉 脱脂粉乳	パン こむぎこ ソフトめん バター 油	しょうが りんご パイン みかん もも パナ レーズン コーン パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん	717 32.5	
10/金	ごはん	牛乳	ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い さといものそぼろ煮	牛乳 ふくらぎ みそ 油揚げ ひじき 豚肉	ごはん さとう さといも でんぶん	ゆず たまねぎ にんじん だいこん いんげん	689 26.5	学校給食とやまの日
13/月	ごはん	牛乳	わかさぎの南蛮漬け 小松菜のおひたし おでん りんご	牛乳 わかさぎ 厚揚げ さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん 油 さとう さといも	こまつな キャベツ だいこん にんじん りんご	623 23.6	
14/火	コッペパン	牛乳	コーンエッグ 白菜とパインのサラダ ポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 たまご 豚肉 大豆 ヨーグルト	パン 油 さとう じゃがいも	コーン はくさい きゅうり パイン にんじん たまねぎ しめじ いんげん	636 29.4	
15/水	ごはん	牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 ゆでブロッコリー 中華風たまごスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 とうふ 豚肉 たまご	ごはん でんぶん 油 さとう ごま油 ゼリー	たまねぎ しいたけ にんじん ブロッコリー はくさい きくらげ ねぎ しょうが	642 26.7	たかおか食19并献立 「国吉きのこのチキン南蛮丼」
16/木	おにぎり	牛乳	肉だんごのたれづけ ビーフソテー きゅうりのナムル 焼きポテト プチマト ビーチシャベット	牛乳 肉だんご 鶏肉 のり こんぶ	おにぎり ビーフン 油 じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり しょうが プチマト もも	673 23.7	おとぎの森集會 弁当と給食 弁当給食
17/金	薬ごはん	牛乳	塩さば 青菜のゆばあえ さつま汁 みかん	牛乳 さば ゆば みそ	ごはん くり さつまいも	ほうれん草 キャベツ にんじん だいこん しいたけ ねぎ みかん	696 30.1	
20/月	ごはん	牛乳	ふくらぎのみりん焼き かぶの色とり 高岡の煮しめ メロンゼリー	牛乳 ふくらぎ 厚揚げ さつまあげ こんぶ	ごはん さとう ごま さといも ゼリー	しょうが かぶ かぶの葉 きゅうり だいこん たけのこ にんじん	696 28.2	学校給食たかおかの日
21/火	米粉入りパン	牛乳	えびのチリソース煮 粉吹きいも はるさめスープ	牛乳 えび 豚肉	パン でんぶん 油 さとう 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 しいたけ はくさい	627 28.1	
22/水	ごはん	牛乳	かにシュマイ だいこんサラダ マーボー豆腐 干しブルーネ	牛乳 赤みそ わかめ かにシュマイ 豚肉 とうふ	ごはん さとう 油 ごま でんぶん ごま油	だいこん にんじん しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ねぎ ブルーネ	686 24.5	
24/金	ごはん	牛乳	魚のもみじ焼き 五目豆 だんご入りごまみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 大豆 こうやどうふ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ さとう ごま だんご	にんじん たけのこ しいたけ だいこん ごぼう ねぎ	660 29.6	郷土食献立「五目豆」
27/月	麦ごはん	牛乳	チキンカレー オムレツ 青菜のごまあえ りんご	牛乳 鶏肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも ごま カレールー	にんにく たまねぎ こまつな キャベツ にんじん りんご	645 21.8	
28/火	食パン	牛乳	大学いも 中華ドレッシングサラダ かきたまスープ スライスチーズ	牛乳 たまご とうふ チーズ	パン さつまいも 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	キャベツ きゅうり 赤ピーマン たまねぎ しいたけ	637 23.9	
29/水	ごはん	牛乳	さといもハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	牛乳 ベーコン みそ さといもハンバーグ 鶏肉 大豆 豆乳	ごはん 油 米粉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ りんご	608 23.7	
30/木	ハトムギ入りしそごはん	牛乳	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市のミックスゼリー	牛乳 メンチカツ かまぼこ	ハトムギごはん ごま 油 氷見うどん	しそ粉 えだまめ コーン にんじん だいこん ねぎ たまねぎ しいたけ りんごゼリー	718 22.3	6市連携地産品献立 「(真昼の白)ゴーセイな白」

※学校給食で提供するお米は、「富富富」を使用しています。
アレルギー食料が含まれるものにマークを付けました。ご確認をお願いします。
えび・いか・かに◆

高岡市公式ウェブサイト「高岡にこにこキッチン」のレシピも参考にしてください。



560kcal
24.0g