



# 11月 給食だより

令和6年 11月  
高岡市学校給食  
石瀬共同調理場

秋も深まり、朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。季節の変わり目は風邪をひきやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、体調を崩さないようにしましょう。

11月は「富山県食育推進月間」・「地産地消推進月間」です。地場産物を多く給食に取り入れています。食べ物に感謝して食べましょう。

## 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

**地産地消**とは、**地域**で**生産**された農林水産物（**地場産物**）を**地域**で**消費**する取り組みのことで、食料自給率の向上をはじめ、地域活性化や環境保護への貢献など、さまざまな効果が期待できます。

学校給食では地場産物の活用を通し、子どもたちへ地域の食文化や産業について伝えるとともに、生産者や食べ物への感謝の気持ちを育てていきたいと考えています。

### 地産地消の良さとは？

**新鮮な旬の味覚を味わうことができる**

**作っている人の顔がわかり、安心感が得られる**

**地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる**

**農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる**

**運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい**

**SDGs（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる**

## 11月は「富山県食育推進月間」です

富山県では、6月の全国食育推進月間とは別に、11月に「富山県食育推進月間」を設けています。富山県は、11月においしい地元産の食材が多いため、学校給食で積極的に取り入れることで、家庭・地域・市町村との連携をより深め、心身ともに健康な生徒を育成することを目的として行われています。

### <地場産食材をたっぷり使った特別給食>

- 1日（金）学校給食たかおかの日 ふくらぎのみりん焼き、法れん草と椎茸のお浸し、高岡の煮しめ
- 18日（月）学校給食たかおかの日 高岡昆布コロッケ、かぶの柚子サラダ、グリーンラーメン
- 19日（火）高岡食19丼献立 国吉きのこのチキン南蛮丼
- 26日（火）6市連携地場産献立 ハトムギ入りしそごはん、ゴーセイなメンチカツ  
「呉西（ゴーセイ）な日」 枝豆サラダ、氷見うどん汁、6市ミックスメリー
- 27日（水）学校給食とやまの日 ふくらぎの柚子みそかけ、お酢合い



# 11月予定献立表



高陵中学校

主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギー たんぱく質 脂質	
			赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類		
1金	ごはん	ふくらぎのみりん焼き ■ ほうれん草としいたけのおひたし 高岡の煮しめ	たかおかの日献立	ふくらぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 きゃべつ 生椎茸 大根 たけのこ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま■	858 kcal 33.2 g 23.9 g

## 4月 振替休日

5火	ごはん	春巻き ほうれん草とえのきのごまみそ和え ■ のっぺい汁	春巻き みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにゃく でん粉	油 黒ごま■	769 kcal 25.7 g 22.7 g
6水	1/2コッパン▲	荒挽きウインナー (2) 胡瓜ときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームかけ▲	荒挽きウインナー ベーコン 大豆	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 生姜 玉ねぎ マッシュルーム コーン	1/2コッパン▲ ソフト麺 小麦粉	マーガリン▲	939 kcal 36.1 g 31.9 g
7木	ごはん	大学芋 ■ 茎わかめの金平 大根のみそ汁	ベーコン 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮わかめ 煮干し	人参	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん さつま芋 砂糖 こんにゃく	油 黒ごま■	871 kcal 21.9 g 26.8 g
8金	ごはん	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	里芋ハンバーグ ベーコン 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳▲	人参	玉ねぎ きゃべつ 白菜 ねぎ	ごはん でんぷん 上新粉	油	751 kcal 28.9 g 19.6 g

11月	コッパン▲	ベーコンのキッシュ ● 白菜とパインのサラダ ミネストローネ	卵 ● ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳▲	人参 トマト	コーン 玉ねぎ 白菜 胡瓜 パイン しめじ セロリ	コッパン▲ じゃが芋 砂糖	油 オリーブ油	805 kcal 33.4 g 25.0 g
12火	ごはん	わかさぎのピリ辛あえ 小松菜のコーンあえ おでん ■	わかさぎ 厚揚げ さつまあげ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ コーン 大根	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ぎんなん■	845 kcal 29.7 g 20.1 g
13水	ごはん	鮭のごまマヨネーズ焼き ● ■ 五目豆 みそ団子汁 ヨーグルト▲	鮭 大豆 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し ヨーグルト▲	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 こんにゃく 白玉団子	マヨネーズ ● 白ごま■	936 kcal 40.8 g 23.9 g
14木	栗ご飯 ■	鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐のすまし汁 みかん	鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布	人参	生姜 かぶ 胡瓜 えのき ねぎ みかん	醤油ごはん でん粉 上新粉	油 栗 ■	767 kcal 30.6 g 19.3 g
15金	ごはん	鯖の豆板醤焼き ■ 青菜の納豆あえ さつま汁 りんご	さば 納豆 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 もやし 大根 ねぎ りんご	ごはん さつま芋 こんにゃく	ごま油 ■	875 kcal 33.8 g 25.0 g

18月	2/3コッパン▲	高岡昆布コロッケ かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	高岡昆布コロッケ 豚肉	牛乳▲	人参 ほうれん草	かぶ 胡瓜 ゆず きゃべつ メンマ コーン ねぎ	2/3コッパン▲ 砂糖 中華麺	油	702 kcal 25.9 g 24.0 g
19火	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 即席漬 にらたま汁 ●	鶏肉 卵 ● みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 にら	玉ねぎ 生椎茸 きゃべつ 胡瓜	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 おつゆ	油	866 kcal 33.9 g 23.4 g
20水	米粉入りパン▲	豚肉としらたきのケチャップがらめ ごまごまサラダ ■ カレーポトフ	豚肉 豚しらたき 大豆 鶏肉	牛乳▲	プロッコリー 人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ	米粉入りパン▲ でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油 黒ごま■ 白ごま■	931 kcal 42.0 g 32.2 g
21木	ごはん	鰯の梅煮 豚肉の野菜炒め ■ 白菜と油揚げのみそ汁 ぶどうゼリー	鰯の梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん ぶどうゼリー	ごま油 ■	761 kcal 30.5 g 20.2 g
22金	ごはん	かにシューマイ (2) ● ◆ 押三絲 ■ 麻婆豆腐	かにシューマイ ● ◆ 豚肉 絹豆腐 赤みそ	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油 ■ 油	788 kcal 27.5 g 18.3 g

25月	食パン▲	変わり干草焼き ● フルーツあえ 春雨スープ	卵 ● ベーコン 大豆 豚肉	牛乳▲	ピーマン 人参	玉ねぎ りんご パイン みかん もも バナナ 白菜 干し椎茸	食パン▲ 砂糖 春雨		879 kcal 30.4 g 31.6 g
26火	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 水見うどん汁 6市ミックスゼリー	ゴーセイなメンチカツ 枝豆 焼きかまぼこ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参	コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハトムギ入りしそごはん 水見うどん 6市ミックスゼリー	油 青じそドレッシング	854 kcal 26.5 g 21.8 g
27水	ごはん	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い じゃがいものそぼろ煮	ふくらぎ みそ 油揚げ 豚肉 枝豆	牛乳▲ ひじき	人参	ゆず 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにゃく		888 kcal 32.3 g 25.2 g
28木	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル ■ 田舎汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし 大根	ごはん しらたき 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ■	777 kcal 34.7 g 21.6 g
29金	ごはん	しいらのたれかけ 切干大根の炒め物 塩こうじ鍋	しいら さつまあげ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	人参 ほうれん草	生姜 切干大根 白菜	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにゃく	油	772 kcal 35.0 g 15.1 g

		基準	平均
※ 献立は都合により変更する場合があります。 ※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」や「給食日誌」をお渡ししますのでご確認ください。		E: 830 kcal	832 kcal
☆ 次の食品が含まれるものに印を付けました。食物アレルギー対応の参考にしてください。 卵…● 乳…▲ 種実類…■ えび・かに…◆		P: 34.0 g F: 23.0 g	31.6 g 23.6 g