

11月

給食だより



令和6年度
高岡市立中田中学校

朝晩ぐっと気温が下がり、だんだんと木々も美しく色づいてきました。これからの季節は、おいしい地場産食材がたくさん出回ります。地域の生産者の方々が心を込めてつくった旬の味覚を味わっていただきましょう。

11月は 富山県食育推進月間 です！

学校給食を通して地産地消をすすめ、家庭・地域・学校との連携をより深め、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。

地産地消とは…

たくさん食べよう！



地域で生産されたものを地域で消費することです。

新鮮…輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心・安全…身近でつくられているので生産者が分かり、安心して食べられます。

環境にやさしい…輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

自給率アップ…地域の食料自給率の向上につながります。

11月は、おいしい地場産食材を使ったメニューがいっぱい！

- 1日(金)：学校給食たかおかの日（ふくらぎ、おひたし、煮しめ）
- 7日(木)：学校給食たかおかの日（グリーンラーメン、高岡昆布コロッケ）
- 18日(月)：高岡食19井献立（国吉きのこのチキン南蛮丼）
- 25日(月)：6市連携地場産品献立・学校給食とやまの日「呉西(ゴーセイ)な日！！」
- 28日(木)：学校給食とやまの日（ふくらぎの柚子味噌かけ、お酢合い、そばろ煮）

11月25日(月)呉西(ゴーセイ)な日！！の給食



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。



11月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるもとになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のもとになるもの	
				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	学校給食 たかおかの日 (ふくらぎ、お浸し、煮しめ)	ご飯	ふくらぎのみりん焼き ほうれん草といけのお浸し 高岡の煮しめ	ふくらぎ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	いんげん ほうれん草 人参	生姜 キヤベツ 椎茸 大根 たけのこ	ご飯 こんにやく じゃがいも	白ごま
5火		食パン	大学芋 中華ドレッシングサラダ 卵スープ スライスチーズ	卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ チーズ	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	食パン でんぶん さつま芋 砂糖	油 黒ごま ごま油
6水		ご飯	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ネギの味噌豆乳シチュー	里芋ハンバーグ ベーコン 大豆 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 上新粉	油
7木	学校給食 たかおかの日 (高岡昆布コロッケ、グリーンラーメン)	2/3コッペパン	高岡昆布コロッケ かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	かぶ きゅうり ゆず コーン キャベツ メンマ ねぎ	コッペパン コロッケ 砂糖 中華麺	油
8金		ご飯	カニシューマイ 2個 パンサンスー マーボー豆腐	かにシューマイ 絹ごし豆腐 赤味噌 豚肉	牛乳	人参	きゅうり コーン 生姜 ねぎ にんにく 干し椎茸 玉ねぎ	ご飯 でんぶん 砂糖 春雨	ごま油
11月	地場産品献立 (小松菜、大根)	ご飯	ワカサギのピリ辛和え 小松菜のコーン和え おでん ぶどうゼリー	わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ コーン 大根	ご飯 じゃがいも 砂糖 こんにやく でんぶん ゼリー	油
12火		コッペパン	栗ごもり卵 白菜とバインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	卵 白いんげん豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト いんげん	キャベツ 白菜 きゅうり バイン 玉ねぎ しめじ セロリ	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブオイル
13水	郷土食献立 (五目豆)	ご飯	鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 みそ団子汁	鮭 高野豆腐 大豆 味噌 豚肉	牛乳	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 白玉団子 こんにやく 砂糖	マヨネーズ 白ごま
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 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	かぶの葉 人参	生姜 かぶ きゅうり えのき ねぎ みかん	栗ご飯 でんぶん	油
15金		ご飯	鯖の豆板醤焼き 青菜の納豆和え さつま汁 りんご	さば 納豆 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 にんにく もやし 大根 ねぎ りんご	ご飯 こんにやく さつま芋	ごま油
18月	高岡食19并献立	国吉きのこのチキン南蛮丼	茹でブロッコリー ニラ玉汁	鶏肉 卵	牛乳	人参 ブロッコリー ニラ	玉ねぎ 椎茸	ご飯 白玉麩 砂糖 でんぶん	油
19火		1/2コッペパン	あらびきウインナー 2個 きゅうりとキャベツの塩もみ ソフト種のコンクリームかけ	ウインナー ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	人参 キャベツ	キャベツ きゅうり 生姜 玉ねぎ マッシュルーム コーン	コッペパン 小麦粉 ソフト種	油
20水		ご飯	いわしの梅煮 2個 豚肉の野菜炒め 味噌汁	いわし 味噌 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参	もやし キャベツ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ご飯 ごま油	
21木		食パン	変わり千草焼き フルーツ和え 春雨スープ チョコレートクリーム	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ りんご バイン 桃 みかん バナナ 白菜	食パン 春雨	
22金		ご飯	春巻き ほうれん草のごま味噌和え のっぺい汁	春巻き 油揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 じゃがいも	黒ごま
25月	学校給食とやまの日 呉西な日 (ゴーセイな日)	ハト麦入りしご飯	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	メンチカツ 枝豆 かまぼこ	牛乳	人参	コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ハト麦ご飯 氷見うどん ゼリー	油
26火		米粉パン	豚肉のとらばーのケチャップがらめ ごまごまサラダ カレーポトフ	豚肉 レバー 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	生姜 キャベツ コーン 玉ねぎ	米粉パン でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 白ごま 黒ごま
27水		ご飯	しいらのたれかけ 切り干し大根の炒め煮 塩こうじ汁	しいら さつまあげ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	生姜 切り干し大根 白菜	ご飯 こんにやく でんぶん 砂糖	ごま油
28木	学校給食とやまの日	ご飯	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 油揚げ 豚肉	牛乳 ひじき	人参 いんげん	大根 ゆず 玉ねぎ	ご飯 こんにやく 砂糖 でんぶん じゃがいも	
29金		ご飯	豚肉としらたきのピリ辛炒め 3色ナムル 田舎汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 もやし 大根	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま油 油

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。
※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。