



11月給食だより

令和5年度
高岡市立太田小学校

秋も深まり、だんだんと寒さも本格的になってきました。空気が乾燥しはじめ、朝と夜の温度差が激しいこの時期は、体調管理に注意が必要です。また、寒さで朝起きるのが辛くなってきますが、寒いときこそ時間にゆとりをもって起き、温かい朝食を摂って登校しましょう。

11月は富山県食育推進月間です！

11月は「富山県食育推進月間」です。地元の農産物や県内でとれた食材を積極的に取り入れる（地産地消）ことで、家庭・地域・学校の連携を進めて、心も体も健康な子供たちを育てることを目的にしています。

地産地消ってなんだろう？

地産地消とは「地域生産・地域消費」を略した言葉で、「地域で生産されたものを地域で消費する」という意味です。

生産者への理解を深め、地域の魅力を高めることができる取組です。学校給食においてもこの取組が推進されています。

地産地消のよいところ

- ① 新鮮でおいしい食材を食べることができる
- ② 生産者の顔が見え、安心感がある
- ③ 地域のすばらしさを再発見し、食の大切さが伝わる
- ④ 輸送にかかるエネルギーが少なく、環境に優しい



地場産物を使用した給食を味わおう！

2日「学校給食たかおかの日①」 国吉りんごパン、高岡昆布コロッケ、グリーンラーメン
国吉地区でとれたりんごのパン、富山県産の豚肉や牛肉・とろろ昆布と刻み昆布が入ったコロッケ、豚骨スープに高岡市産のほうれん草ペーストをいれたグリーンラーメンが登場します。

10日「学校給食とやまの日」 ふくらぎの柚子味噌かけ、お酢合い、里芋のそぼろ煮
富山湾でとれたふくらぎや郷土料理のお酢合いを味わいます。



22日「学校給食たかおかの日②」 ふくらぎのみりん焼き、かぶの色とり、高岡の煮しめ
高岡産のかぶを使用した郷土料理の色とりや、高岡野菜で栄養たっぷりの煮しめが出ます。

24日「呉西な日!!（ゴーセイな日）」 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、6市ミックスゼリー
6市（氷見市、高岡市、射水市、小矢部市、砺波市、南砺市）連携の地場産品献立です。

11月8日はいい歯の日

★★ 10代のうちに コツコツ カルシウム貯金 ★★



不足しがちなカルシウムをとるために、給食では毎日牛乳が出ています。しかし、気温が下がってくると、牛乳の残りが多くなってきます。吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利なのですが、残してしまうと十分なカルシウムをとることができなくなります。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来骨がもろくなる「骨粗しょう症」になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウムを貯金することが大切です。吸収率の高い牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

体質的に牛乳の合わない人もいます。その場合は、小魚や小松菜などの青菜、大豆製品等を積極的にとりましょう。



11月予定献立表



日	曜日	主食 牛乳	副食
1	水	ごはん 牛乳	いわしのみぞれ煮 油揚げと白菜のみそ汁 豚肉の野菜炒め 柿
2	木	国吉りんごパン 牛乳	高岡昆布コロッケ グリーンラーメン 水菜のサラダ 学校給食たかおかの日①
6	月	ごはん 牛乳	鯖のホイル焼き 韓国風肉じゃが ほうれん草と切干大根の浸し
7	火	1/2コッペパン 牛乳	鶏肉の照り焼き ソフト麺のコーンクリームかけ フルーツあえ
9	木	食パン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ ポテトスープ ブロッコリーサラダ いちごジャム
10	金	ごはん 牛乳	ふくらぎの柚子味噌かけ 里芋のそぼろ煮 お酢合い 学校給食とやまの日
13	月	ごはん 牛乳	若さぎのピリ辛あえ おでん 小松菜のおひたし りんご 地場産品献立
14	火	コッペパン 牛乳	コーンエッグ ポークビーンズ 白菜とパインのサラダ ヨーグルト 誕生ランチ 10月・11月・12月・1月生まれ
15	水	ごはん 牛乳	魚のもみじ焼き 団子入りごまみそ汁 五目豆 郷土食献立
16	木	栗ご飯 牛乳	塩さば さつま汁 青菜のゆばあえ みかん
17	金	ごはん 牛乳	国吉きのこのチキン南蛮丼 中華風卵スープ 茹でブロッコリー ぶどうゼリー たかおか食19井献立
20	月	ごはん 牛乳	かにシュマイ 麻婆豆腐 大根サラダ 干しプルーン
21	火	米粉入りパン 牛乳	えびのチリソース煮 春雨スープ 粉吹き芋
22	水	ごはん 牛乳	ふくらぎのみりん焼き 高岡の煮しめ かぶの色とり 納豆 学校給食たかおかの日②
24	金	ハトムギ入りしそごはん 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 氷見のうどん汁 枝豆サラダ 6市のミックスゼリー 呉西な日！！ (ご・せいな日)
27	月	チキンカレー 牛乳	オムレツ 青菜のごまあえ メロンゼリー
28	火	食パン 牛乳	大学芋 かきたまスープ 中華ドレッシングサラダ スライスチーズ
29	水	黒豆おこわ 牛乳	里芋ハンバーグ 白ねぎのみそ豆乳シチュー 野菜とベーコンソテー りんご
30	木	ごはん 牛乳	大豆とじゃがいもの青のり風味 豆腐と大根のみそ汁 きゅうりときゃべつの塩もみ

11月の平均栄養摂取量

エネルギー: 651kcal たんぱく質: 26.0g 脂質: 19.4g

参考: 栄養基準量は中学年の基準量(エネルギー: 650kcal たんぱく質: 21~33g 脂質: 14~22g)

29日は学校田のもち米を使った
黒豆おこわです！お楽しみに★

※都合により、献立を変更することがあります。

※6日(月)1年生は校外学習のため、給食はありません。

※8日(水)県西部地区小学校教育課程研究会のため給食はありません。

