



# 11月給食だより

令和6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8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べたらずをみがく

ことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。



### よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p> <p>かむ</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	----------------------------------	-----------------------

## 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を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

### 食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

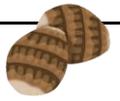


直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナー等を活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。

### \*8月~10月誕生ランチを行いました\*



# 11月予定献立表

日	曜日	主食 牛乳	副食
1	金	黒豆おこわ 牛乳	ふくらぎのみりん焼き 高岡の煮しめ ほうれん草と椎茸のひたし
5	火	1/2コッペパン 牛乳	高岡昆布コロッケ グリーンラーメン かぶの柚子サラダ 学校給食たかおかの日
6	水	給食はありません	
7	木	食パン 牛乳	大学芋 卵スープ 中華ドレッシングサラダ
8	金	ごはん 牛乳	かにシューマイ 麻婆豆腐 バンサンスー
11	月	ごはん 牛乳	わかさぎのピリ辛あえ おでん 小松菜のコーンあえ ぶどうゼリー
12	火	米粉入りパン 牛乳	巣ごもり卵 ミネストローネ 白菜とパインのサラダ ヨーグルト
13	水	ごはん 牛乳	鮭のゴママヨネーズ焼き みそ団子汁 五目豆 郷土食献立
14	木	栗ごはん 牛乳	鶏肉の香り揚げ 豆腐のすまし汁 かぶの色とり みかん
15	金	ごはん 牛乳	鯖の豆板醤焼き さつま汁 青菜の納豆あえ りんご
18	月	国吉きのこのチキン南蛮丼 牛乳	茹でブロッコリー にらたま汁 たかおか食19井献立
19	火	1/2コッペパン 牛乳	あらびきウインナー ソフト麺のコーンクリームかけ 胡瓜ときゃべつの塩もみ
20	水	ごはん 牛乳	里芋ハンバーグ 白ねぎのみそ豆乳シチュー 野菜とベーコンのソテー 
21	木	コッペパン 牛乳	変わり千草焼き 春雨スープ フルーツあえ 誕生ランチ 
22	金	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 白菜と揚げのみそ汁 豚肉の野菜炒め
25	月	ハトムギ入りしそごはん 牛乳	ゴーセイなメンチカツ 氷見うどん汁 枝豆サラダ 6市ミックスゼリー 呉西な日！
26	火	コッペパン 牛乳	豚肉とレバーのケチャップがらめ カレーポトフ ごまごまサラダ
27	水	ごはん 牛乳	春巻き のっぺい汁 ほうれん草のごまみそ
28	木	ごはん 牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め 田舎汁 三色ナムル
29	金	ごはん 牛乳	ふくらぎの柚子みそかけ じゃがいものそぼろ煮 お酢合い 学校給食とやまの日

※都合により献立を変更することがあります。

11月の平均栄養摂取量 エネルギー:651cal たんぱく質:25.9g 脂質:20.6g

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)

