

# 11月の給食だより



平成 29 年 10 月 31 日  
高岡市立博労小学校

日暮れが驚くほど早くなりました。木の葉が色づきはじめ、秋の深まりを感じさせます。  
これからの季節、朝起きるのが辛い人も多いと思いますが、寒いときこそゆとりをもって起き、温かい朝食をしっかりと食べましょう。

## 11月は「富山県食育推進月間」です

### 富山型食生活を目指そう！



富山型食生活・・・  
富山米と新鮮な魚介、野菜、肉等の旬の地場産食材や、地域に伝わる伝統的な料理を活かした栄養バランスのよい食生活

#### 家族そろった食事

- ◇ゆっくり時間をかけて
- ◇よくかんで
- ◇あいさつと楽しい会話

#### 旬の地場産食材の活用

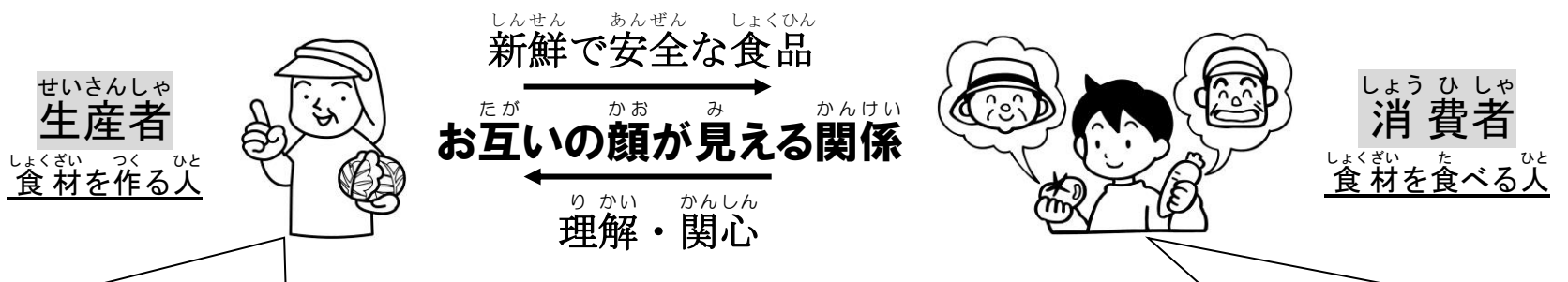
- ◇富山ならではの、高品質で新鮮な食材の活用

#### 優れた食文化の継承・創造

- ◇伝統的な食文化等に秘められた工夫を活かす

①…富山米と ②…野菜、魚を中心に ③…まんべんなく食べよう！

「富山型食生活」にある、地域の食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。  
「地産地消」について、生産者や消費者の気持ちになって、考えてみましょう。



- ★「おいしい」といわれると、もっと頑張ろうと思うよ。
- ★地域の人からのリクエストにすぐ答えられるよ。
- ★すぐに食べられるので、おいしい時に収穫できるよ。
- ★運ぶ手間や、ガソリン代を節約できるよ。だから、環境にもやさしいよ。

- ★新鮮でおいしい食材を食べることができるよ。
- ★知っている人が安全に気を付けて作っているから、安心して食べることができるよ。
- ★地域で育った、旬の食材を食べられるよ。
- ★郷土食を作るときは、地域の食材を使うのがいいね。

## 博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。

### 10月6日 トースターランチ (3-2)

トースターランチでは、自分の分のパンを、自分で焼きます。子供たちは「こんがり焼きたいな」「きつね色にしよう」と、ワクワクした表情でトースターの中を覗き込んでいます。ご家庭でも、パンを焼いたり、ごはんをよそったりと、自分でできることは、子供の役割として、らせてみてはいかがでしょうか。



### 10月16日 お箸の持ち方、使い方 (4年)

トースターランチの後には、昨年度に引き続き「豆つまみ大会」をしています。ランチの前には「お箸の持ち方、使い方」について給食時に指導しています。4年生は16日に指導しました。4年生のランチ&豆つまみ大会は、1組が11月6日、2組が13日です。子供たちにとって、お箸の正しい持ち方はなかなか難しいようです。学校でも繰り返し伝えるようにしています。

お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

### 「パワフル酢豚(11月1日「博労元気キッズ応援献立」より)」

【材料 (4人分) ※主菜として提供したため、少なめです。】

- 豚角肉 80g、豚レバー100g、【A…カレー粉少々、醤油・酒各小さじ1】
- でんぷん、油
- 玉ねぎ 1/2 個、パプリカ 1/2 個、サラダ油小さじ 1
- 【B…醤油大さじ 1/2、砂糖大さじ 1、酢小さじ 1、水 1/3 カップ】、塩

#### 【作り方】

- ① 豚レバーは血抜きする。豚肉と一緒にAに漬け込む。
- ② 玉ねぎとパプリカは2cm角に切る。
- ③ ①にでんぷんをまぶし、カリッと揚げる。
- ④ ②をサラダ油で炒め、Bを加える。味を見て、塩を追加する。
- ⑤ ③を入れて、様子を見て水溶性片栗粉(分量外)でとろみを付ける。

# 11月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

まいつき にち しょくいく ひ こんげつ しょくいく ひ かぞく たかおかさん た もの きょうどしょく について、話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
1日 (水)	博労元気キッズ応援献立 減量ごはん	げんきキッズおうえんプレート ・パワフルすぶた ・きづだいのんのはりはりあえ たかおかグリーンラーメン●■ たいさんぼくゼリー▲	牛乳▲ ぶたにく ぶたレバー とりにく あかみそ ぎゅうにゅう▲ みそ うずらたまご●	ごはん ラーメン でんぶん サラダ油 れんにゅう▲ ごま■ ごま油 さとう レモンマーメイド 油	たまねぎ だいこん パプリカ メンマ とうもろこし しょうが くろきくらげ ねぎ ほうれんそう みずな	667kcal 348mg 4.3mg
2日 (木)	ととまる献立 ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「にこにこととまる」◆●▲ こまつなのソテー もずくのおつゆ ピーチシャーベット	牛乳▲ もずく あおのり ととまる◆●▲ ベーコン あぶらあげ	ごはん サラダ油	キャベツ こまつな エリンギ だいこん にんじん ねぎ もも	565kcal 380mg 2.3mg
6日 (月)	4-1 トースターランチ 食パン▲	ぶたにくのジャンロー かいそうサラダ■ ちゅうかふうとうふじる● かき	牛乳▲ ぶたにく わかめ とうふ たまご●	パン▲ さとう サラダ油 ごま■ でんぶん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ かき	565kcal 335mg 1.3mg
7日 (火)	いい歯の日献立 ごはん	さけのフレークやき● こまつなときりぼしだいのひたし■ ごもくまめ	牛乳▲ さけ ぶたにく だいち こうやどうふ	ごはん こんにやく マヨネーズ● ごま■ コーンフレーク さとう	こまつな きりぼしだいこん キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう	625kcal 386mg 2.3mg
9日 (木)	ごはん	いわしのうめに かわりづけ すきやきに かじつヨーグルト▲	牛乳▲ いわし ぎゅうにく とうふ ヨーグルト▲	ごはん じゃがいも ふ こんにやく さとう	きゅうり キャベツ たくあん しょうが はくさい にんじん ねぎ	615kcal 474mg 2.1mg
10日 (金)	2-2 トースターランチ 食パン▲	ぶたにくとだいちのケチャップあえ■ さんしょくひたし はるさめスープ	牛乳▲ ぶたにく だいち ベーコン	パン▲ はるさめ でんぶん さとう 油 カシューナッツ■	にんじん ほうれんそう たけのこ はくさい もやし しょうが ほししいたけ	626kcal 303mg 1.8mg
13日 (月)	4-2 トースターランチ 食パン▲	ブロッコリーとベーコンのキッシュ●▲ フルーツヨーグルトあえ▲ ミネストローネ	牛乳▲ たまご● しろてぼう ベーコン チーズ▲ とりにく ぎゅうにゅう▲ ヨーグルト▲	パン▲ サラダ油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	たまねぎ にんじん ブロッコリー いんげん しめじ セロリ トマト レーズン もも バナナ りんご パイナップル マンダリンオレンジ	636kcal 353mg 1.4mg
14日 (火)	くりごはん■	さけのもみじやき● こまつなのおひたし とんじる	牛乳▲ さけ ぶたにく みそ	ごはん くり■ ごま■ マヨネーズ● さつまいも こんにやく	にんじん こまつな キャベツ だいこん しいたけ ねぎ	594kcal 335mg 1.3mg
15日 (水)	ごはん	わかさぎのなんばんづけ もやしのなっとうあえ とやまおでん とろろこんぶ	牛乳▲ こんぶ わかさぎ なっとう あつあげ ぎよだん	ごはん でんぶん 油 さとう こんにやく	にんじん キャベツ もやし だいこん	604kcal 563mg 2.3mg
16日 (木)	ごはん	わかどりにくのこうみやき ほうれんそうとえのきのごまみそあえ■ だんごじる くによしりんご	牛乳▲ とりにく みそ あぶらあげ	ごはん こんにやく ごま油 ごま■ さとう しらたまだんご	しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう りんご	607kcal 361mg 1.9mg
17日 (金)	高岡食19并献立 高岡野菜のかきあげ丼●◆	かぶのゆずあえ たいりょうなべ ぶどうゼリー	牛乳▲ みそ とうふ さくらえび◆ だいち たまご● さけ たら	ごはん こめこ 油 さつまいも こむぎこ でんぶん さとう	にんじん たまねぎ いら きゅうり はくさい かぶ ねぎ ゆず	677kcal 380mg 4.7mg
20日 (月)	地場産品献立 国吉りんごパン▲	なっばコロケ▲ はくさいのアーモンドあえ■ たかおかやさいのあつたかじる	牛乳▲ とりにく とうふ	パン▲ サラダ油 アーモンド■ さといも 油	はくさい きゅうり にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	613kcal 372mg 1.3mg
21日 (火)	カレーライス▲ (むぎごはん)	とりにくのマーメイドソースかけ ポイルやさしい	牛乳▲ ぶたにく チーズ▲ とりにく	むぎごはん さとう じゃがいも サラダ油 油 でんぶん マーメイド	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり プロッコリー	646kcal 290mg 1.4mg
22日 (水)	郷土食献立 ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ おすあい てまりふのすましじる	牛乳▲ ひじき ふくらぎ みそ あぶらあげ とうふ	ごはん でんぶん 油 さとう ふ	だいこん にんじん ゆず なめこ えのきたけ	616kcal 282mg 1.4mg
24日 (金)	米粉入りパン▲	オムレツ● キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ	牛乳▲ たまご● ぶたにく	パン▲ ワンタン オリーブ油 サラダ油	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし もやし ねぎ しめじ	544kcal 312mg 1.4mg
27日 (月)	1/2 コッペパン▲	さといもハンバーグ ほうれんそうのアーモンドあえ■ ソフトめんのコーンクリームかけ▲	牛乳▲ ベーコン ぎゅうにゅう▲ だっしふんにゅう▲	パン▲ ソフトめん アーモンド■ サラダ油 こむぎこ バター	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし パセリ キャベツ マッシュルーム	657kcal 358mg 1.5mg
28日 (火)	ごはん	さばのしおやき はくさいのゆかりあえ おにしめ■ みかん	牛乳▲ さば あつあげ こんぶ	ごはん さといも こんにやく ぎんなん■ さとう	はくさい きゅうり だいこん にんじん たけのこ いんげん みかん	648kcal 421mg 2.7mg
29日 (水)	減量ごはん	ちくわのいそべあげ● かぶのいろとり かやくうどん	牛乳▲ かまぼこ ちくわ たまご● あおのり あぶらあげ	ごはん こむぎこ 油 うどん	きゅうり かぶ にんじん ほししいたけ ねぎ	620kcal 358mg 1.9mg
30日 (木)	ごはん	シューマイ もやしのナムル■ すぶた●	牛乳▲ ぶたにく うずらたまご●	ごはん サラダ油 ごま油 ごま■ さとう でんぶん 油 じゃがいも	にんじん きゅうり もやし しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ	658kcal 283mg 1.6mg

- ☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。
- ☆ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 今月使用する高岡産の食材は、米(コシヒカリ)、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ねぎ、里芋、生しいたけ、国吉りんごの8品に、6日からは人参、中旬からはさつまいもとカブが加わります。白菜、大根、生姜、ブロッコリーは未定です。

☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆

栄養価は中学年量の計算値です。  
摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄3.0mgです。  
栄養一口メモ：鉄は、肉や卵、魚介類、大豆、色の濃い野菜に多く含まれます。

## 11/1(水) 博労元気キッズ応援献立

校内マラソン大会に向けて練習している皆さんのために、特別献立を用意しました。スポーツ栄養の考え方をもとに、不足しがちなカルシウムや鉄もたっぷりとることができるように工夫しました。デザートには、博労小の校木「泰山木」をイメージしたゼリーを取り入れました。お楽しみに！