



11月給食だよ!



高岡市立高岡西部中学校

木々の葉が色づき始め、秋の深まりが感じられる季節になりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

11月は富山県食育推進月間です!

富山県では、6月の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。地産産食材を学校給食に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。

地産地消 とは…?

地域で生産されたものを地域で消費することです。

地産地消のよいところ

①新鮮

→輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入る。美味しい旬の食材が食べられる。

②安心・安全

→身近で作られているので生産者が分かり、安心して食べられる。

③環境にやさしい

→輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境にやさしい。二酸化炭素の排出を抑えられる。



呉西(ゴーセイ)な日!!の給食

(11月25日実施)

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!

6市のミックスゼリー

なし果汁(射水産)とりんご果汁(高岡、砺波、小矢部産)、りんごの果肉(氷見、南砺産)が入ったゼリーです。

枝豆サラダ

枝豆やコーン等を使用した色鮮やかなサラダです。

ゴーセイなメンチカツ

玉ねぎ(砺波、南砺産)、キャベツ(射水産)、小松菜(高岡、射水産)と県内でとれた牛肉と豚肉が入ったメンチカツです。

ハトムギ入りしそごはん

小矢部市を中心とした地域でとれたハトムギが入ったしそごはんです。

氷見うどん汁

氷見市で作られる「氷見うどん」は独特な強いこしともちのような食感が特徴です。



11月予定献立表



高岡西部中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						E:エネルギー	
					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		P:たんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
1 (金)	学校給食 たかおかの日	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浸し 高岡の煮しめ	○ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ 生姜 しいたけ たけのこ いんげん 大根	ごはん こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	油 ごま	E 801 kcal P 32.7 g F 23.8 g		
4日(月)振替休日												
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	○ 豆腐 卵	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ もやし 玉ねぎ	食パン 砂糖 さつまいも でんぷん	油 ごま油 ごま	E 815 kcal P 29.1 g F 30.8 g		
6 (水)		ごはん	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎの味噌豆乳シチュー	○ ベーコン 鶏肉 豆乳 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん	油	E 727 kcal P 27.2 g F 18.7 g		
7 (木)		1/2 コッペ パン	荒挽きウインナー きゅうり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	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ きゅうり 生姜 玉ねぎ コーン マッシュルーム	1/2コッペパン ソフト麺 小麦粉	油 マーガリン	E 935 kcal P 35.7 g F 31.6 g		
8 (金)		ごはん	かにシューマイ◆ 拌三絲 麻婆豆腐	○ かにシューマイ◆ 豚肉 豆腐 赤味噌 豆板醤	牛乳 牛乳	人参 人参	コーン きゅうり ねぎ 玉ねぎ 生姜 にんにく	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん	ごま油	E 777 g P 26.5 g F 18.1 g		
11 (月)		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 ぶどうゼリー	○ 厚揚げ さつまあげ	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ コーン 大根	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも ゼリー	油	E 829 kcal P 28.8 g F 20.0 g		
12 (火)		コッペ パン	巣ごもり卵 白菜とパインのサラダ ミネストローネ ヨーグルト	○ 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ きゅうり 白菜 パイン 玉ねぎ いんげん セロリ しめじ 白手巾	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	E 787 kcal P 33.3 g F 23.9 g		
13 (水)	郷土食献立	ごはん	鮭のごまマヨネーズ焼き 五目豆 味噌団子汁	○ 鮭 大豆 豚肉 高野豆腐 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参	たけのこ しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 白玉団子	ごま マヨネーズ	E 855 kcal P 39.1 g F 23.3 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 豆腐 わかめ	牛乳 牛乳	人参 人参	生姜 きゅうり かぶ えのき ねぎ みかん	ごはん 砂糖 でんぷん	栗 油	E 764 kcal P 30.6 g F 19.2 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	○ 鯖 豆板醤 納豆 味噌 油揚げ	牛乳 牛乳	人参 人参	生姜 にんにく ほうれん草 もやし 大根 ねぎ りんご	ごはん さつまいも こんにゃく	ごま油	E 857 kcal P 33.7 g F 25.0 g		
18 (月)	高岡食19 献立	ごはん	国吉きのこのチキン南蛮丼 茹でブロッコリー にらたま汁	○ 鶏肉 卵	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ しいたけ ブロッコリー にら	ごはん でんぷん 砂糖 おつゆ麩	油	E 752 kcal P 30.8 g F 19.1 g		
19 (火)	学校給食 たかおかの日	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	○ 昆布コロッケ 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	かぶ きゅうり 柚子 きゃべつ メンマ コーン ねぎ	2/3コッペパン 砂糖 中華麺	油	E 693 kcal P 24.9 g F 23.5 g		
20 (水)		ごはん	いわしの梅煮 豚肉の野菜炒め 味噌汁	○ いわしの梅煮 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん	ごま油	E 724 kcal P 30.2 g F 20.0 g		
21 (木)		食パン	変わり千草焼き フルーツあえ 春雨スープ	○ 卵 ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ 白菜 パイン パナナ みかん りんご もも	食パン 春雨 砂糖		E 756 kcal P 28.7 g F 22.8 g		
22 (金)		ごはん	春巻き ほうれん草ときゃべつのごまみそ のっぺい汁	○ 春巻き 味噌 鶏肉 油揚げ	牛乳 牛乳	人参 人参	きゃべつ ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 ごま	E 764 kcal P 24.4 g F 22.7 g		
25 (月)	6市連携 地場産品 献立	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市のミックスゼリー	○ メンチカツ 焼きかまぼこ	牛乳 牛乳	人参 人参	枝豆 コーン 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん ハトムギ 氷見うどん ゼリー	油	E 856 kcal P 26.6 g F 21.9 g		
26 (火)		米粉入り パン	豚肉とレバ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 牛乳	人参 人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ	米粉入りパン でんぷん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	E 933 kcal P 41.7 g F 32.2 g		
27 (水)		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 豚肉 豆腐 さつまあげ	牛乳 牛乳	人参 人参	生姜 切干大根 白菜	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく	油 ごま油	E 714 kcal P 33.4 g F 14.4 g		
28 (木)	学校給食 とやまの日	ごはん	ふくらぎの柚子味噌かけ お酢合い じゃがいものそばろ煮	○ ふくらぎ 味噌 油揚げ 豚肉	牛乳 牛乳	人参 人参	玉ねぎ 大根 ゆず いんげん	ごはん でんぷん 砂糖 こんにゃく じゃがいも		E 888 kcal P 32.3 g F 25.2 g		
29 (金)		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 豆板醤 味噌 油揚げ	牛乳 牛乳	人参 人参	にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 大根	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	E 754 kcal P 31.4 g F 20.8 g		
										平均	E 799 kcal P 31.1 g F 22.9 g	

※エビ・カニの食品に◆をつけています。
※都合により献立を変更する場合があります。