

きゆうしよく

# 給食だより

平成29年11月号  
高岡市立西条小学校

11月には勤労感謝の日があります。わたしたちが毎日「食事」をできるのは、「食」が多  
くの人々の活動によって支えられているからです。いろいろな物が食べられることに感謝をして  
食事をしましょう。

## 11月は「富山食育推進月間」

富山県では、6月と11月を食育推進月間としています。これは、学校給食に地元でとれた  
農産物や県内で作られた食材を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、心身ともに健康な子供を育成することを目的に行われるものです。

### ～県が進めている「富山型食生活」～

富山県は、豊かな自然に恵まれることで、おいしい米・野菜・魚などを食べることができま  
す。「富山型食生活」とは、富山県でとれるお米を中心に、新鮮な魚介や野菜などの旬の食  
材、昔から地域に伝わる伝統的な食文化を取り入れた食生活のことをいいます。

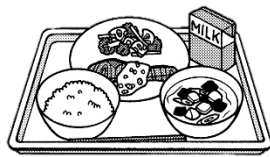
**と**富山米 **や**野菜・魚を中心に **ま**まんべんなく食べよう

11月23日は勤労感謝の日

11月8日は「いい歯の日」

## よくかんで食べよう

よくかむと、食べすぎを防いだり、  
脳の血流がよくなって記憶力や集中力  
を高めたりする効果があります。また、  
だ液がたくさん出て、食べ物を消化吸  
収しやすくし、むし歯の予防にもなり  
ます。いつまでもおいしく食事をする  
ために子どものうちから口の中を健康  
に保ち、よくかんで食べましょう。



## 11月のメニュー

※毎回、牛乳がつきます。

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<p>※栄養価は小学校 中学年のものです。</p> <p>基準値 エネルギー 640Kcal</p> 	<p>1日(水) 654kcal <b>郷土食献立</b></p> <p>ごはん ふくらぎのゆずみそかけ お酢合い 手まり麩の清汁 みかん</p>	<p>2日(木) 640kcal</p> <p>国吉りんごパン 豚肉と大豆の ケチャップあえ 三色ひたし 春雨スープ</p>	<p>3日(金) <b>文化の日</b></p> 	
<p>6日(月) 625kcal <b>いい歯の日献立</b></p> <p>ごはん 鮭のフレーク焼き 小松菜と 切干し大根の浸し 五目豆</p>	<p>7日(火) 647kcal <b>高岡コロケ献立</b></p> <p>食パン なっばコロケ 白菜のアーモンド和え グリーンラーメン いちごジャム</p>	<p>8日(水) <b>小教研のため お休みです。</b></p> <p><b>お知らせ</b></p> 	<p>9日(木) 613kcal</p> <p>米粉入りパン 豚肉のジャンロー 海藻サラダ 中華豆腐汁 柿</p>	<p>10日(金) 680kcal</p> <p>ごはん いかの アーモンドがらめ キャベツのソテー もずくのおつゆ 冷凍パイ</p>
<p>13日(月) 618kcal</p> <p>ごはん 若鶏肉の香味焼き ほうれん草と えのきのごまみそ 団子汁 国吉りんご</p>	<p>14日(火) 649kcal</p> <p>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</p>	<p>15日(水) 618kcal</p> <p>栗ご飯 鮭のもみじ焼き 小松菜のおひたし 豚汁</p>	<p>16日(木) 619kcal</p> <p>ごはん 若さぎの南蛮煮 納豆あえ おでん とろろ昆布</p>	<p>17日(金) 688kcal <b>高岡食19種献立</b></p> <p>ごはん 高岡野菜のかきあげ丼 かぶの柚あえ 大漁鍋 ぶどうゼリー</p>
<p>20日(月) 603kcal</p> <p>ごはん 鰯の梅煮 変わり漬け すき焼き煮 果実ヨーグルト</p>	<p>21日(火) 610kcal</p> <p>食パン オムレツ キャベツと コーンのサラダ ワントンスープ マロンプリン</p>	<p>22日(水) 602kcal <b>学校給食とやまの日 献立</b></p> <p>ごはん ととまる ごまごまサラダ 高岡野菜のあったか汁 国吉りんご</p>	<p>23日(木) <b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24日(金) 651kcal</p> <p>麦ごはん カレー 鶏肉のマーマレード ソースかけ ポイル野菜</p>
<p>27日(月) 695kcal</p> <p>ごはん 肉シューマイ もやしのナムル 酢豚 ピーチシャーベット</p>	<p>28日(火) 652kcal</p> <p>1/2 コッペパン 里芋ハンバーグ 青菜のアーモンドあえ ソフト麺の コーンクリームかけ</p>	<p>29日(水) 633kcal</p> <p>ごはん ちくわの磯辺揚げ かぶの色とり かやくうどん ふりかけ</p>	<p>30日(木) 639kcal</p> <p>ごはん 鯖の塩焼き ゆかりあえ お煮しめ みかん</p>	