

11月もぐもぐ通信



令和6年11月
高岡市立福岡中学校

日が暮れるのが早くなり、段々と寒さも増してきました。体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



11月は「富山県食育推進月間」です！



富山県では、6月の「全国食育推進月間」とは別に11月に「富山県食育推進月間」を設けています。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・市町村との連帯をより深め、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るものです。



私たちが毎日食べている給食は、米や野菜を育てる農家、豚や鶏を育てる畜産農家、魚を獲る漁師、食材を運ぶ運送業者、給食を作る調理員など、多くの人の苦勞によって支えられています。給食に関わる人や自然の恵みに感謝していただきましょう。

今月は、「高岡食19丼」や「地場産品」「郷土食」献立に加えて、6市連携の「呉西（ゴーセイ）な日!!」や「学校給食とやまの日」「たかおかの日」、そして、福中生だけの特別な「ふくおかの日」献立を実施します。地場産の食材をたくさん使用した豪華な献立が勢ぞろいです。お楽しみに！

11月の高岡食19丼は、「国吉きのこのチキン南蛮丼」！

給食の生椎茸は国吉地区で作られています。きのこには美味しい味を出してくれるうま味成分やお腹の中を綺麗に掃除してくれる食物繊維がたくさん含まれています。秋の味覚のきのここと甘酸っぱいたしをかけたチキン南蛮を味わって食べましょう。



呉西の美味しい食材がたっぷり「呉西(ゴーセイ)な日!!」

呉西地区の6市（氷見・高岡・射水・小矢部・砺波・南砺）の食材を組み合わせた豪華な献立です。

6市ミックスゼリー

なし果汁(射水)・りんご果汁(高岡・砺波・小矢部)と果肉(氷見・南砺)入り。

枝豆サラダ

枝豆・コーン・人参・大根を使用して色鮮やかに。

ハトムギ入りしそごはん

ハトムギ(小矢部)と赤しそ入り。小矢部はハトムギの生産量日本一。米は「富富富」(高岡)を使用。



牛乳 県内産の美味しい牛乳。

ゴーセイなメンチカツ

玉ねぎ(砺波・南砺)・キャベツ(射水)・小松菜(高岡・射水)・越中万葉牛(高岡)・稲葉メルヘン牛(小矢部)・氷見放牧豚(氷見)・たかはたポーク(砺波)・なんとポーク(南砺)の美味しさが詰まった一品。

氷見うどん汁

「氷見うどん」(氷見)は、美味しいうどんとして日本全国で有名。独特な強いコシと餅のような食感が特徴。棒状にした生地を両方から引き伸ばし、それを繰り返して細く伸ばす「手延べ」製法によって作られる。



福中生限定★「ふくおかの日」

成田養魚園さんの協力のもと、福岡町の特産である鯉の切り身をカラッと揚げた「鯉チップス」を作ります。

福岡町の中山農産さんで採れた「里芋」と「人参」をたっぷり使用します。



献立は…
・鯉チップス
・お酢合い
・里芋のそぼろ煮



11月 予定献立表

高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	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		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	2/3コッペパン▲ ヨーグルト▲ 学校給食 たかおかの日	牛乳▲	高岡昆布コロッケ かぶの柚子サラダ グリーンラーメン	高岡昆布コロッケ 豚肉	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 ほうれん草	かぶ 胡瓜 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: 745 kcal P: 28.1 g F: 24.4 g
4	月	振替休日									
5	火	ごはん	牛乳▲	かにシューマイ●■ 拌三絲 麻婆豆腐	かにシューマイ●■ 豚肉 赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	E: 789 kcal P: 27.6 g F: 18.4 g
6	水	ごはん	牛乳▲	里芋ハンバーグ 野菜とベーコンのソテー 白ねぎのみそ豆乳シチュー	里芋ハンバーグ ベーコン 鶏肉 大豆 豆乳 みそ	牛乳▲ うるめ削り	青梗菜 人参	もやし 玉ねぎ 白菜 ねぎ	ごはん 上新粉	油	E: 751 kcal P: 28.9 g F: 19.6 g
7	木	ごはん 学校給食 とやまの日	牛乳▲	福来魚の柚子みそがけ ほうれん草と椎茸のひたし 高岡の煮しめ	福来魚 みそ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参 いんげん	柚子 きゃべつ 生椎茸 大根 たけのこ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	E: 854 kcal P: 33.0 g F: 22.2 g
8	金	食パン▲ スライスチーズ▲	牛乳▲	大学芋 中華ドレッシングサラダ 卵スープ●	卵● 絹豆腐	牛乳▲ わかめ スライスチーズ▲	人参	きゃべつ もやし 玉ねぎ	食パン▲ さつま芋 砂糖 でん粉	油 黒ごま ごま油	E: 829 kcal P: 29.8 g F: 31.1 g
11	月	栗ごはん みかん	牛乳▲	鶏肉の香り揚げ かぶの色とり 豆腐のすまし汁	鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ わかめ 花かつお だし昆布	人参	生姜 かぶ 胡瓜 えのき ねぎ みかん	醤油ごはん でん粉 上新粉	栗 油	E: 767 kcal P: 30.6 g F: 19.3 g
12	火	ごはん りんご	牛乳▲	鯖の豆板醤焼き 青菜の納豆和え さつま汁	鯖 納豆 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	生姜 にんにく もやし 大根 ねぎ りんご	ごはん さつま芋 こんにやく	ごま油	E: 875 kcal P: 33.8 g F: 25.0 g
13	水	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	鮭のごまマヨネーズ焼き● 五目豆 みそ団子汁	鮭 大豆 豚肉 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 白玉団子	マヨネーズ● 白ごま	E: 936 kcal P: 40.8 g F: 23.9 g
14	木	ごはん ぶどうゼリー 地場産品献立	牛乳▲	わかさぎの南蛮漬け 小松菜のコーン和え おでん	わかさぎ 厚揚げ さつま揚げ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ コーン 大根	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく ぶどうゼリー	油	E: 847 kcal P: 29.8 g F: 20.2 g
15	金	コッペパン▲	牛乳▲	巣ごもり卵● 白菜とパインのサラダ ミネストローネ	卵● ベーコン 鶏肉 白いんげん豆	牛乳▲	人参 トマト いんげん	きゃべつ 白菜 胡瓜 パイン 玉ねぎ しめじ	コッペパン▲ 砂糖 じゃが芋	油	E: 846 kcal P: 32.2 g F: 32.3 g
18	月	ごはん	牛乳▲	鯛の梅煮 豚肉の野菜炒め 白菜と油揚げのみそ汁	鯛の梅煮 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参	きゃべつ 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	ごはん	ごま油	E: 757 kcal P: 30.4 g F: 20.1 g
19	火	ごはん 高岡食19丼献立	牛乳▲	国吉さ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▲ うるめ削り	人参 ブロッコリー にら	玉ねぎ 生椎茸	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 おつゆ麩	油	E: 855 kcal P: 33.2 g F: 23.3 g
20	水	1/2コッペパン▲	牛乳▲	ウインナー 胡瓜ときゃべつの塩もみ ソフト麺のコーンクリームがけ▲	ウインナー ベーコン 大豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	きゃべつ 胡瓜 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: 939 kcal P: 36.1 g F: 31.9 g
21	木	ごはん	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め 三色ナムル 田舎汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	にんにく 生姜 もやし 大根	ごはん しらたき 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	E: 777 kcal P: 34.7 g F: 21.6 g
22	金	ごはん	牛乳▲	春巻き ほうれん草のごまみそ和え のっぺい汁	春巻き みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	きゃべつ 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 黒ごま	E: 769 kcal P: 25.7 g F: 22.7 g
25	月	ハトムギ入りしそごはん 6市ミックスゼリー 呉西な日!! 献立	牛乳▲	ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁	メンチカツ 焼きかまぼこ	牛乳▲ 花かつお だし昆布	赤しそ 枝豆 人参	コーン 大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	ごはん ハトムギ 氷見うどん 6市ミックスゼリー	油 青じそドレッシング	E: 856 kcal P: 26.6 g F: 21.9 g
26	火	ごはん	牛乳▲	豚肉とレバーのケチャップがらめ ごまごまサラダ ポテトスープ	豚肉 豚レバー 大豆 鶏肉	牛乳▲	ブロッコリー 人参	生姜 きゃべつ コーン 玉ねぎ	ごはん でん粉 上新粉 砂糖 じゃが芋	油 黒ごま 白ごま	E: 892 kcal P: 33.5 g F: 26.5 g
27	水	ごはん	牛乳▲	福来魚のみりん焼き 切干大根の炒め物 塩こうじ鍋	福来魚 さつま揚げ 豚肉 焼き豆腐	牛乳▲	人参	生姜 切干大根 白菜	ごはん 砂糖 こんにやく	油 ごま油	E: 890 kcal P: 35.5 g F: 27.9 g
28	木	ごはん 学校給食 ふくおかの日	牛乳▲	鯉チップス お酢合い 里芋のそぼろ煮	鯉 油揚げ 豚肉	牛乳▲ ひじき	人参 いんげん	大根 玉ねぎ 生姜	ごはん でん粉 砂糖 里芋 こんにやく	油	E: 783 kcal P: 33.0 g F: 15.2 g
29	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	変わり干草焼き●▲ フルーツ和え 春雨スープ	卵● ベーコン 大豆 豚肉	牛乳▲ チーズ▲	人参 ピーマン	玉ねぎ りんご パイン みかん もも パナナ レーズン 白菜	米粉入りパン▲ 砂糖 春雨		E: 834 kcal P: 32.7 g F: 23.2 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■