

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
11月1日	都道府県給食 京都府・奈良県 京都のおばんざい 奈良の郷土料理 を味わおう	ご飯 鯖の塩焼き かしわのすき焼き 京都のおばんざい きゅうりもみ みたらし団子 □	さば 鶏肉 ＊焼き豆腐	しらす干し 牛乳	＊いちほまれ こんにやく 焼きふ 砂糖 白玉団子 かたくり粉	いりごま		＊はくさい ＊ねぎ しめじ ＊きゅうり	809 kcal 36.5 g 25.1 g 2.5 g
11月5日	委員会企画 シンガポール料理 東南アジアの 食文化について 理解を深めよう	シンガポールチキンライス チャーキティオ キャベツのさっぱりサラダ	鶏肉 えび さつま揚げ いり卵 ツナ	牛乳	＊いちほまれ ビーフン 砂糖	米油	にんじん	玉葱 もやし ＊ねぎ にんにく キャベツ	701 kcal 30 g 19.8 g 2.7 g
11月7日	給食の大人気 メニューである 揚げパンを 上手に食べよう	ココアあげパン 打ち豆ミネストローネ かぼちゃとチーズのサラダ	ベーコン ＊打ち豆 ＊いり大豆	チーズ ココア 牛乳	コッペパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油 オリーブ油	にんじん ＊かぼちゃ ＊トマト	＊はくさい パセリ	747 kcal 28.7 g 25 g 2.3 g
11月8日	姿勢を正し 箸を正しく持って マナーのよい食事 を心掛けよう	ごはん 厚あげのキムチ炒め 県産わかめのみそ汁 いちほまれチョコサンド	＊あつあげ 豚肉 ＊みそ	＊わかめ 煮干し 牛乳	＊いちほまれ 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ＊いちほまれ チョコクランチ	米油 ごま油	＊こまつな にんじん	はくさいキムチ ＊もやし 玉葱 ＊たけのこ ＊ねぎ	738 kcal 30.2 g 23.8 g 3 g
11月11日	県産の里芋を カラッと揚げた ユニーク料理	麦ご飯 上庄里芋のから揚げ チャーシュー炒め 県産トマトと卵のふわっとスープ	＊鶏卵 焼き豚 ベーコン	牛乳	＊いちほまれ ＊米粒麦 ＊さといも 小麦粉 マロニー	米油 ごま油	＊にんじん ＊トマト ＊ほうれん 草	キャベツ 玉葱 しいたけ	706 kcal 23.6 g 23.4 g 2.9 g
11月12日	九頭竜舞茸の 炊き込みご飯 きのこの持つ 旨味をしっかり 味わおう	九頭竜マイタケご飯 福井ポークのシュウマイ 白菜のおかか和え 根菜のみそ汁 おさつスティック	かつお節 ＊あつあげ ＊みそ ＊ふくいポーク	だし昆布 煮干し 牛乳	＊いちほまれ ＊さつまいも 砂糖 こんにやく ＊米粉	米油	にんじん ＊こまつな	＊まいたけ ＊はくさい ＊だいこん ごぼう 玉ねぎ	705 kcal 24.3 g 19.2 g 3 g
11月13日	県産の卵を ふんだんに使って 作る手作りの オムレツ	コッペパン 県産卵の手作りオムレツ ABCスープ キュウリのマヨサラダ	ベーコン ＊鶏卵 鶏肉	牛乳 粉チーズ	コッペパン パン粉 ABCマカロニ	米油 マヨネーズ	＊ほうれん 草 にんじん	キャベツ 玉葱 とうもろこし ＊きゅうり	717 kcal 35.8 g 35.5 g 3.2 g
11月14日	福井が誇る ブランド畜産物 ふくいポークと 若狭牛の コロッケを食べよう	ご飯 若狭牛と福井ポークのコロッケ 小松菜の和え物 つくねのみそ汁	鶏つくね ＊木綿豆腐 ＊みそ ＊ふくいポーク ＊若狭牛	煮干し 牛乳	＊いちほまれ 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	＊こまつな	もやし ＊だいこん しめじ ＊ねぎ たまねぎ	720 kcal 25.3 g 20.9 g 2.3 g
11月15日	ふるさと給食 福井県は厚揚げ 消費量全国1位 地場産物献立と ともに味わおう	福井のあぶらげごはん 県産野菜のかき揚げ 麦とろ麺のすまし汁 越のルビー	＊あつあげ かまぼこ 削り節	だし昆布 牛乳	＊いちほまれ ＊砂糖 小麦粉 ＊大麦めん	いりごま 米油	にんじん ＊ほうれん 草 ＊ミディマト ＊こまつな	干し椎茸 玉葱 ＊さつまいも	701 kcal 20 g 22.8 g 2.3 g
11月18日	県産チキンのカツ ふっくらとした身の 味わいをタルタル ソースと楽しもう	ご飯 県産チキンカツ 県産青菜ののり和え 打ち豆のみそ汁 らっきょタルタルソース	＊鶏肉 ＊打ち豆 ＊うすあげ ＊みそ	焼きのり ＊わかめ 煮干し 牛乳	＊いちほまれ 砂糖 パン粉 小麦粉	米油 すりごま マヨネーズ	＊こまつな にんじん	キャベツ ＊ねぎ 玉葱 ＊らっきょう	731 kcal 29.7 g 24.1 g 1.8 g
11月19日	県産サワラを カリッと焼き上げ 中華ソースで 仕上げた逸品	ご飯 県産さわらのチリソースがけ 大根の煎り大豆和え 豆腐の中華スープ	＊さわら ＊いり大豆 ベーコン ＊鶏卵 ＊木綿豆腐	牛乳	＊いちほまれ 砂糖 かたくり粉	米油 ごま油	＊こまつな にんじん	＊ねぎ ＊だいこん	714 kcal 31.9 g 24.2 g 2.8 g

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		
11月20日	福井県産の 美味しい食材を ふんだんに使った 旨味溢れるカレー	麦ご飯 福井のうまいもんカレー キュウリとわかめの和風サラダ 福神漬・らっきょ	*若狭牛 牛肉 *みそ	*わかめ 牛乳	*いちほまれ *米粒麦 *さつまいも 砂糖 *大麦ルウ カレールウ	米油	*トマト 玉葱 *まいたけ にんにく しょうが *きゅうり 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	757 kcal 21.2 g 20.6 g 4.1 g	
11月21日	歯っぴー献立 カルシウムの 効率的な摂取 を目的とした献立	厚揚げのそぼろみそ丼 ほうれん草の和え物 のっぺい汁	*あつあげ 豚ひき肉 *みそ *木綿豆腐 削り節	牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉 こんにゃく *さといも	米油 ごま油	にんじん *こまつな *ほうれん 草 玉葱 *ねぎ しょうが もやし しいたけ *だいこん	733 kcal 31.2 g 24.6 g 2.4 g	
11月22日	いい日本食の日 11月24日に 向けて、和食の 良さやだしの 効果を学ぼう	特別栽培米 いちほまれ 県産イワシのさわやか蒲焼き 地場の白菜とあげの煮びたし ふくいのごつつお汁 丁稚ようかん	*いわし *うすあげ *若狭牛 *みそ	煮干し 牛乳	*いちほまれ *さつまいも *水ようかん かたくり粉 砂糖	米油 いりごま	*こまつな *葉ねぎ *にんじん *はくさい *まいたけ	791 kcal 31.8 g 23.6 g 2.3 g	
11月25日	食事の場に 適した会話 について 皆で 考えてみよう	ご飯 豚肉のしょうが炒め 県産わかめのすまし汁	豚肉 *あつあげ *木綿豆腐 焼き竹輪 削り節	*わかめ だし昆布 牛乳	*いちほまれ 砂糖 かたくり粉	米油	にんじん キャベツ 玉葱 しょうが しめじ *ねぎ	702 kcal 32.1 g 22.7 g 2.1 g	
11月26日	アイアン献立 成長期に必要な 鉄分の効率的 な摂取を目的 とした献立	梅と大豆のさっぱりごはん ふくいさんちの厚焼き玉子 マイタケ和え 大根のみそ汁 バナナ	*いり大豆 *卵焼き ロースハム 鶏肉 *みそ *うすあげ	煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖	すりごま	にんじん *こまつな *梅びしお *まいたけ *だいこん *ねぎ バナナ	767 kcal 33.6 g 24.1 g 2.9 g	
11月27日	成長のために ご飯を食べる 大切さについて 考えてみよう	ご飯 ほうれん草のかまぼこ和え 豚肉と大根の煮物 ヨーグルト	糸かまぼこ 豚肉 *あつあげ	ヨーグルト 牛乳	*いちほまれ 砂糖 こんにゃく	米油	*ほうれん 草 にんじん チンゲン菜 もやし *だいこん しょうが	710 kcal 28.2 g 19.8 g 1.7 g	
11月28日	未利用魚を 美味しく食べる イワシの入った 和風の味付け を感じよう	ご飯 イワシ入り和風ぎょうざ キャベツのごま昆布和え 県産麦入りスープ	鶏つくね *いわし *豚肉	塩昆布 牛乳	*いちほまれ *米粒麦 砂糖 米粉	米油 いりごま ごま油	にんじん キャベツ *だいこん 干し椎茸 玉葱 にんにく しょうが	704 kcal 22.2 g 21.6 g 3.3 g	
11月29日	福井県沖で 水揚げされた サバを食べやすく ミンチフライに	ご飯 ふくいのはちのミンチフライ 白菜のおかか和え 卵のみそ汁	*さば *みそ かつお節 *鶏卵 *木綿豆腐	煮干し 牛乳	*いちほまれ 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	にんじん *こまつな *はくさい 玉葱 *ねぎ	705 kcal 31.5 g 22.8 g 1.8 g	

11月の給食目標 「食事」と「文化」の関わりを知ろう

皆さんは、「食文化」という言葉を聞いたことがありますか。 食材の選び方・調理方法・食べ方のマナー・味付け等、**食事を構成する要素は多様に存在しており、各国地域の文化と深く関わっています**。宗教、地理、歴史、経済、畜農産物……様々な事柄を食事から読み取ることができるのです。現代社会においては、流通網の発達やグローバル化の推進により、世界の様々な食事が気軽に食べられるようになっていきます。しかし、だからこそ、自分たちの郷土や国の持つ食文化を大切に、**その土地や歴史を理解するきっかけとして興味を持ち、食べ続けていくことが大切**です。11月は、中学3年生がシンガポール研修に行きますね。ぜひ現地の食事から、日本との違いや様々な要素を感じ取ってきてください。1・2年生には給食でシンガポール料理を体験してもらおうと思います。普段の食事とは異なる味わいを楽しみましょう。**日本の食文化**と言えば、なんといっても**「和食」**ですね。 自然を尊ぶという、日本人の気質が色濃く反映された文化の一つとして、平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録されています。「和食」を支える要素にもいくつかありますが、今月はその中でも「だし」について詳しく解説していく予定です。11月22日はスペシャルな献立と放送を用意していますので、ぜひ興味をもって聞いてください。



今年も！ 特別栽培米「いちほまれ」を使用します

11月は地場産物を特に多く使用する献立です。11月の給食には、福井のブランド米「いちほまれ」を新米で使用します。いちほまれは、福井県が6年かけて開発した、絹のような白さとツヤ、つぶ感とモチモチとした食感、やさしい甘さが特徴のお米です。また、特別栽培米とは、環境にやさしいお米のことです。 農薬や化学肥料の量が半分以上に抑えられており、福井独自の基準として、恐竜と水仙の描かれた認証マークが定められています。お店などでぜひ探してみてください。「日本一（いち）美味しい、誉れ（ほまれ）高きお米」を、その他さまざまな福井県産の食材と一緒に、味わいましょう。

いちほまれ

