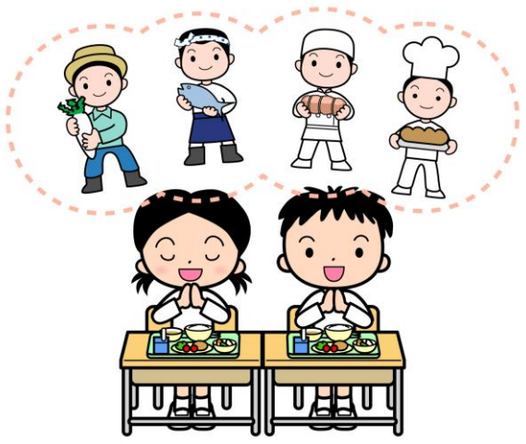
きゅうしょくだより　１１月号

富山県立高岡聴覚総合支援学校

感謝して食べましょう！



　わたしたちが毎日食べている給食には、米や野菜、肉、魚など、いろいろな食品が使われています。こうした生き物の命をいただいて、自分の命を養っているのです。また、11月23日は勤労感謝の日です。学校給食は、たくさんの人たちが関わって作られています。感謝の気持ちをもって、いただきましょう。

和食文化を支える　いろいろな「だし」



こんぶ

収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。



かつおぶし

かつおの身を煮てからいぶして乾燥させたものです。



煮干し

いわしなどの稚魚を煮て、干したものです。



干ししいたけ

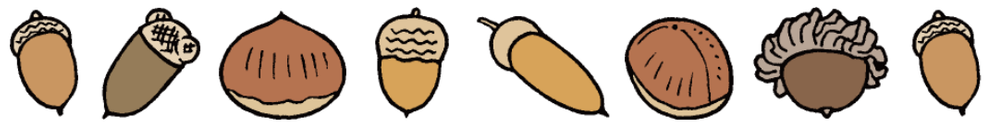
しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。



11月24日は
「和食の日」です！

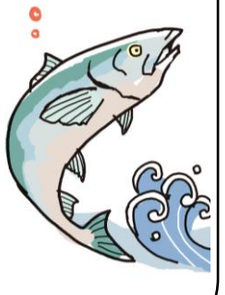
　日本の「和食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されていることを知っていますか？長く将来にわたって伝え、守っていきたい文化ですね。

11月の行事食を紹介します



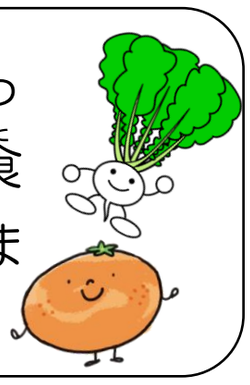
★11日（水）
鮭の日献立

　魚のサケを漢字で書くと「鮭」です。よく見ると、漢字の右側は十一が2つ、並んでいることに気が付きませんか？十一が2つの11月11日は、鮭の日というわけです！記録的な不漁で最近は高級魚になりつつある鮭、味わっていただきましょう。



★19日（木）
食育の日献立

　毎月19日は「食育の日」です。11月の旬の食材たっぷりの献立です。かぶやみかん、体が温まるおでんを食べて、これから訪れる寒い冬を元気に乗り切っていきましょう！



★27日（金）
かみかみ献立

　よく噛んで食べることは、唾液がたくさん出ることにつながり、それがむし歯予防につながります。骨ごと食べる魚や茎わかめ、ごぼうなどの食材をたくさん使います。よく噛んで食べましょう。



１１月　こんだてよていひょう

令和8年11月2日
富山県立高岡聴覚総合支援学校

日	曜	こんだて 主食	のみもの	おかず	おもな使用食品 きいろ おもにエネルギーになる 炭水化物	脂質	あか おもに体を作る たんぱく質	無機質	みどり おもに体の調子をととのえる カロテン	ビタミンCなど	エネルギー 上：小学部 下：中高等部
2	月	ごはん	牛乳	れんこんと豚肉のみそ炒め たくあん和え 豆乳みそ汁　かき	ごはん さとう　かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく あつあげ　あぶらあげ みそ　とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん　たまねぎ キャベツ　もやし だいこん　こんにゃく　かき	574 746 Kcal
4	水	セルフ焼きそばパン （背割りコッペパン）	牛乳	焼きそば ポテトサラダ わかめと卵のスープ	コッペパン ちゅうかめん じゃがいも　かたくりこ	あぶら マヨネーズ	ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	もやし　たまねぎ キャベツ　コーン えのき	601 781 Kcal
5	木	ごはん	牛乳	高岡元気コロッケ カレーもやし なめこと厚揚げのみそ汁	ごはん　さとう じゃがいも さつまいも	あぶら	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ　りんご もやし　なめこ だいこん　ねぎ	582 757 Kcal
6	金	ビビンバ	ジョア	（豚肉炒め、錦糸卵） （ナムル） もずくスープ　フルーツ杏仁	ごはん さとう あんにんどうふ	あぶら ごま	ぶたにく だいず　みそ たまご　とうふ　なると	ジョア もずく	にんじん こまつな	にんにく　しょうが　ねぎ きりぼしだいこん　もやし みかん　パイン	602 783 Kcal
9	月	ごはん	牛乳	ごま焼肉 切干大根のツナ和え えびボールスープ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく ツナ　みそ えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく　たまねぎ しらたき　きりぼし　もやし えのき　しいたけ	610 793 Kcal
10	火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ゆかり和え こんこん汁	ごはん さとう かたくりこ		とうふ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	えのき　しめじ　しいたけ たまねぎ　もやし キャベツ　だいこん　ごぼう	590 767 Kcal
11	水	さけの日献立 コッペパン	牛乳	サーモンフライ　タルタルソース しょうゆフレンチ ミルクスープ	コッペパン パンこ　さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	さけ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ　こまつな ブロッコリー	たまねぎ　もやし コーン　しめじ	610 793 Kcal
12	木	ごはん	牛乳	さんまの梅煮 えのきのおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん さとう じゃがいも	ごま	さんま あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	うめ　えのき　もやし しめじ　ねぎ	605 787 Kcal
13	金	チキンとさつまいものカレーライス	牛乳	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ごはん さつまいも さとう	カレールウ あぶら ごま	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ　エリンギ キャベツ　こんにゃく コーン	659 857 Kcal
16	月	ごはん	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き のり和え 肉じゃが	ごはん さとう じゃがいも		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	キャベツ　もやし たまねぎ　こんにゃく しいたけ	584 759 Kcal
17	火	ごはん	牛乳	しゅうまい アーモンドサラダ 豆腐の中華煮	ごはん さとう かたくりこ	アーモンド あぶら	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ　ねぎ	635 826 Kcal
18	水	食パン	牛乳	さつまいもとかぼちゃのグラタン キャロットラペ マカロニスープ	しょくパン さつまいも　こめこ さとう　マカロニ	あぶら	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ コーン　しめじ	601 781 Kcal
19	木	しょくいくの日献立 ごはん	牛乳	アジのカレー焼き かぶのなめたけ和え みそおでん　みかん	ごはん さとう		あじ あつあげ さつまあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　かぶ キャベツ　なめたけ だいこん　こんにゃく　みかん	580 754 Kcal
20	金	ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ うの花炒り かきたま汁	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	とりにく おから　あぶらあげ とうふ　みそ　たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ こまつな	しょうが　しいたけ こんにゃく　たまねぎ えのき	678 881 Kcal
24	火	ごはん	牛乳	赤魚の煮付け 切干の焼きそば風炒め ごまみそ汁	ごはん さとう　かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが　きりぼし もやし　しめじ ねぎ　りんご	609 792 Kcal
25	水	きのこごはん	牛乳	カップ入りだし巻き卵 アーモンド和え 芋煮汁	ごはん さとう　かたくりこ さといも	あぶら アーモンド	とりにく　みそ あぶらあげ　たまご とうふ　ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ　もやし キャベツ　ごぼう えのき　こんにゃく　ねぎ	571 742 Kcal
26	木	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のカレー揚げ 春雨サラダ わかめスープ	ごはん かたくりこ さとう　はるさめ	あぶら ごま	とりにく だいず　とうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ　もやし たまねぎ　えのき	626 814 Kcal
27	金	かみかみ献立 ごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ 茎わかめのきんぴら 豚汁	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さつまあげ ぶたにく あぶらあげ　みそ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	ごぼう　こんにゃく だいこん　しめじ ねぎ	682 887 Kcal
30	月	ハヤシライス	牛乳	チーズオムレツ 大根サラダ	ごはん じゃがいも さとう　かたくりこ	あぶら ハヤシルウ ごま	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン キャベツ　だいこん	687 893 Kcal

※都合により献立の一部を変更することがあります。