

# 給食だより



令和6年11月  
若狭町給食センター

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年で11年となりました。和食の大切さを改めて考える日として、11月24日は「和食の日」と制定されています。和食に欠かせない食材のひとつ、「お米」は新米の時期を迎え、おいしい季節になりました。給食では、若狭町や福井県で育った「コシヒカリ」や「いちほまれ」を提供する予定です。味わって食べてくださいね。

## 給食で「コシヒカリ特別栽培米」を提供します！



給食だより4月号でもお知らせをしましたが、11月、12月に提供のお米は福井県産の「コシヒカリ特別栽培米」です。特別栽培米とは、通常よりも農薬と化学肥料を半分以上減らして作られているお米で、農薬と化学肥料を減らす割合によって4つに区分されています。(表を参照) 給食で提供するのは、区分4のお米です。土や生き物など環境に与える負担を少なくした環境にやさしい食品として、ESDGsにも貢献しています。

### 【特別栽培米の区分】

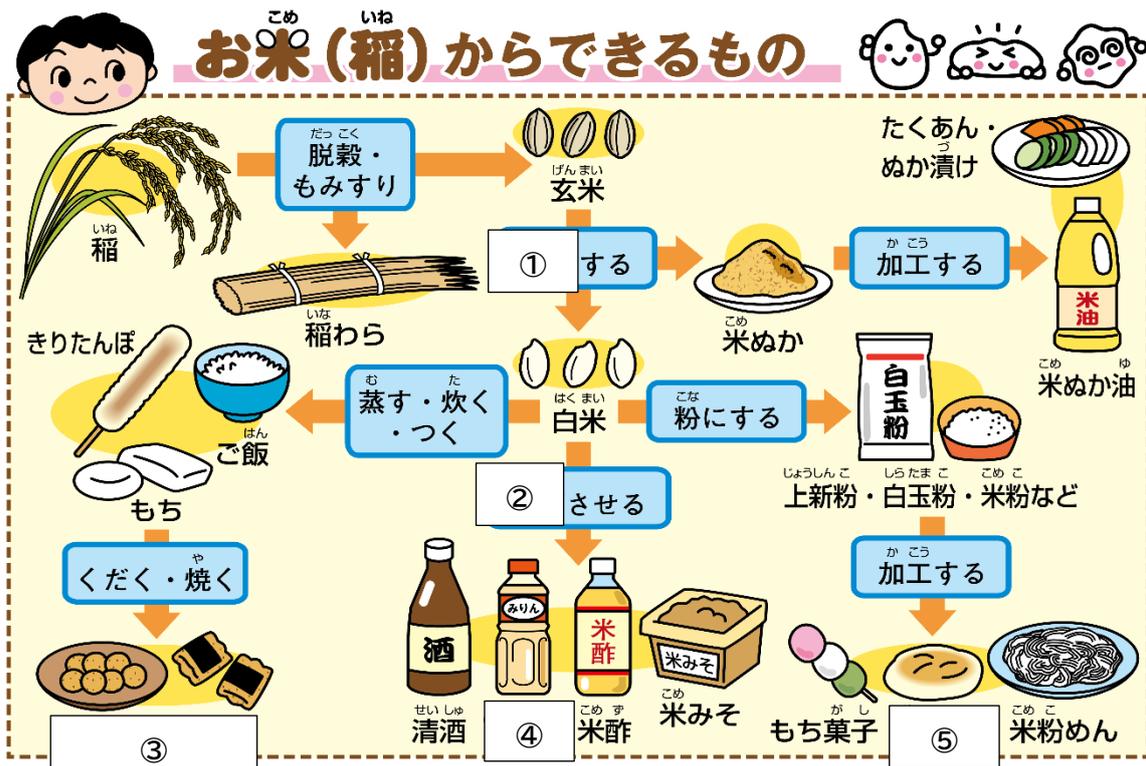
区分	条件
1	農薬・化学肥料 無使用
2	農薬無使用、化学肥料50%減
3	農薬50%減、化学肥料無使用
4	農薬・化学肥料 50%減

※収穫量によっては、提供期間が変更になる可能性があります。

若狭町役場産業振興課特産振興室

## 【お米クイズ】クイズにチャレンジしてお米博士を目指そう！

①～⑤の言葉を答えましょう。お米を「どんなふう」にすると「どんなもの」に変身するか分かるかな？



# 11かつ がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか		
			体を作る食べ物	ぎゅうにゅう	体の調子を整える食べ物	たまねぎ	熱や力のもとになる食べ物	たんぱく質(g)	エネルギー(千J)		
1	金	ちょうさいなたまごのおやこどん きりほしだいこんのソースいため まいたけのみそしる 	とりにく たまご ちくわ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ たまねぎ まいたけ ねぎ	こめ さとう さつまいも		557 22.4 15.1	85.3 2.7	
4	月	ふりかえきゅうじつ									
5	火	ごはん ぎゅうにゅう あまえびとさつまいものヤンニョムふう こまつなはんべんのいためもの わかめスープ	あまえび さつまいも もめんどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん にんじん	にんにく キャベツ もやし	こめ さつまいも さとう はるさめ	あぶら	578 19.5 21.5	78.4 2.1	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソースかけ スパゲティポリアタン かぼちゃのこめこうじゅうポタージュ	ハンバーグ ウインナー とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト かぼちゃ にんじん	えのきたけ まいたけ しょうが にんにく たまねぎ えだまめ マッシュルーム たまねぎ	こめ さとう かたくりこ スパゲッティ さとう こめこ	オリーブあぶら	685 27.2 19.8	102.1 2.6	
7	木	ポークカレーライス ぎゅうにゅう うららのサラダ おちやめなだいず	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	トマト にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン らっきょう ばいにく	こめ じゃがいも さとう さとう	ごまあぶら	668 22.5 20.5	104.8 3.1	
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう チーズオムレツ キャベツとウインナーのソテー ポークビーンズ 	たまご ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にんじん トマト	キャベツ コーン ぶなしめじ たまねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう じゃがいも さとう		583 25.3 16.8	88.6 2.1	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう こめこのあげしゅうまい ナムル だいこんのオイスターソースに	ぶたにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンさい にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが もやし だいこん しょうが	こめ こめこ かたくりこ さとう さとう さとう		670 26.2 29.2	78.9 1.9	
12	火	なめし ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに ほうれんそうとハムのごまいため むぎとろめんじ	あつあげ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんじん	キャベツ まいたけ ねぎ たまねぎ	こめ さといも さとう かたくりこ むぎとろめん	ごま ごまあぶら	528 21.6 14.6	78.7 2.9	
13	水	しょうゆかつどん ぎゅうにゅう キャベツのおかいため さといものみそしる	とりにく だいず かつおぶし うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし だいこん ねぎ	こめ さとう パンこ でんぶん さといも	あぶら	595 25.4 22.7	72.8 2	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのつぶマスタードやき てづくりめだレッシングサラダ とうにゅうみそスープ 	とりにく ベーコン とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん コーン みずな ばいにく たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう さとう じゃがいも	あぶら	611 24.6 22.2	80.2 2.6	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう サバミンチフライ ピーファンいやさいいため すまじ	さば ぶたにく なと	ぎゅうにゅう	にんじん いら ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし しょうが えのきたけ	こめ さとう パンこ こむぎこ ピーファン さとう	あぶら ごまあぶら	575 21.8 18.1	82.9 1.7	
18	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップからめ コールスローサラダ やさいのクリームに	ポークウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん にんじん かぶのは	キャベツ きゅうり たまねぎ かぶ	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら	519 27.4 18.8	64.1 3.1	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきのごもく みたじ さつまいもクリームだいふく 	とりにく だいず うすあげ とりにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	にんにく しょうが ほししいたけ ごぼう ねぎ	こめ こめこ さとう さつまいも	あぶら なまクリーム	720 30.8 30.1	89.8 2.7	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみそれに きんぴらごぼう はくさいのみそしる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ	こめ さとう さとう さつまいも		579 23.6 18.5	79.1 2.1	
21	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに だいがくいも はるさめスープ	とりにく もめんどうふ なと	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい にんじん	たまねぎ しょうが もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ さつまいも さとう はるさめ	あぶら	658 19 19.9	103.4 2.7	
22	金	げんまいりごはん ぎゅうにゅう すきやきふう たくあんあえ のつべいじ 	ぎゅうにく やきどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり たくあん だいこん ほししいたけ	こめ げんまい ふ さとう さといも	ごまあぶら	550 20.1 14.3	79.3 2.2	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう なつとう にんじんしりしり こかぶのそぼろに	なつとう たまご ツナ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぶのは にんじん	もやし たまねぎ しょうが たまねぎ かぶ えだまめ ほししいたけ	こめ さとう さとう かたくりこ さとう	ごま ごまあぶら	569 26.1 18.4	77.9 1.1	
26	火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎゅうとふいひのポークのロケット わかめともやしのすのもの うちまめいりコンスープ	ぎゅうにく ぶたにく うちまめ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ もやし きゅうり たまねぎ コーン パセリ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	613 19.9 19.1	92.3 2.2	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ はるさめソテー かんこくふうじくじゃが	ぶたにく とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが キャベツ コーン しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう こむぎこ はるさめ じゃがいも さとう		681 23.4 21	104.4 2	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらしおこうじフライ はつぼうさい なたしようづけ	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ほくろい たまねぎ たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ だいこん	こめ こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	620 29.5 19.1	83.8 2.3	
29	金	トマトたっぷりハヤシライス ぎゅうにゅう れんこんとひじきのサラダ ラフランスゼリー	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト グリンピース にんじん	たまねぎ ぶなしめじ れんこん きゅうり ラフランスかじゅう	こめ じゃがいも さとう さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	600 21.2 18.1	93.2 1.7	

※ 予算や食材料の納入の遅れで献立内容が変わることもありますがご了承ください。

※ 献立名の欄に使用している食材が献立に入っておりません。

