

～地元の旬の食材をたくさん知ろう！～

★かほくイタリア野菜給食に登場する野菜たち★



青芯大根

日本の大根より小さく、火を通すと甘みが増します。



リーキ

西洋ねぎで、日本ねぎより太いです。



カーボロネロ

キャベツの基になった野菜。別名「黒キャベツ」と呼ばれています。



フィノッキオ

玉ねぎに似た形ですが、味と香りは独特です。



河北町のお米をたくさん食べよう！

11月からは、新米「つや姫」が登場！

新米のこの季節、11月から来年3月まで、給食のお米は「河北町産雪若丸」から「河北町産つや姫」に切り替わります。
つや姫ごはんを5か月間も給食に使える市町村は、県内でも数える程度です。新米値上げの状況下でも、河北町はとても恵まれています！感謝して残さずいただきましょう！
《雪若丸を食べきってから、つや姫に切り替わります。》

～今月の献立から～

ブックランチ週間
(25日～29日まで)



『ブックランチ週間』は、食べ物や料理がおはなしに登場する本を、司書の小川さんと宇佐美さんから紹介していただき、給食で食べてもらうことで、興味や関心を持って読書と給食に親しむことをねらいとしています。

(25～27日の図書は小学校向けなので、

興味のある人は、町の図書館などで探してみてください) 今月は「ブックランチ給食」を通して、「食欲の秋」と「読書の秋」を楽しんでくださいね☆

紅花若菜献立(12日)



河北町の花「最上紅花」には、若菜の時に摘んで野菜として食べると、素晴らしい健康効果があることをご存じですか？河北町の給食に取り入れて3年目になる「紅花若菜」には、抗酸化作用を持つポリフェノールが豊富に含まれているので、様々な生活習慣病を予防します。また、健康な身体を維持するために大事なアミノ酸も多く含まれています。今回は、焼きのりと和えた料理です。

ねらい	日・曜	予定献立名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使用食品のおもな働き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群	6群	1群	2群	3群	4群
			穀類・砂糖 いも類	油脂・種実類	肉・魚・大豆 卵	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物
			炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミン
よく噛んで食べよう	5火	ご飯 牛乳 根菜鶏つくね 茎わかめの炒め煮 豆乳五目汁 小魚佃煮	米 こんにゃく 砂糖 パン粉 でん粉	油 ごま ごま油	鶏肉 卵白 みそ さつま揚げ 豆乳 豚肉 厚揚げ	牛乳 茎わかめ 小魚	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ ごぼう れんこん 干し椎茸 大根 ねぎ
	6水	ご飯 牛乳 しいらカレー立田 キャベツのごまかけ きのこと汁 Ca ヨーグルト 【いい歯の日献立】	米 里芋 砂糖 でん粉	油 ごま	しいら 油揚げ 秘伝大豆 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参	キャベツ きゅうり きくらげ なめこ たまねぎ づぼ漬
郷土料理・特産物を味わおう	11月	ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかかあえ どんこ汁	米 でん粉 砂糖	油 大豆バター	さば かつお節 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー	カリフラワー キャベツ コーン メンマ ねぎ きくらげ にんにく
	12火	ご飯 牛乳 照焼きハンバーグ 紅花若菜の磯香あえ いも団子汁 町産梅干し 【紅花若菜献立】	米 でん粉 砂糖 いも団子	ラード	豚肉 鶏肉 油揚げ かにかま風	牛乳 のり	人参 小松菜 紅花若菜	玉ねぎ もやし 大根 梅干し ねぎ
	13水	ご飯 牛乳 厚焼き卵 筑前煮 わかめのみそ汁 おみ漬け納豆	米 こんにゃく 砂糖	油 ごま油	卵 鶏肉 豆腐 みそ 納豆	牛乳 わかめ	人参 絹さや	おみ漬け ごぼう たけのこ 干し椎茸 ねぎ
	14木	ハヤシライス 牛乳 野菜肉しゅうまい 春雨サラダ お米のパパロア 【かほくイタリア野菜献立】	米 パン粉 でん粉 ハヤシルウ 小麦粉 春雨 砂糖 お米のパパロア	ごま ラード ごま油 大豆バター	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 カーボロネロ トマト 人参	にんにく マッシュルーム フィノッキオ きゅうり リーキ 青芯大根 もやし 玉ねぎ コーン
	15金	ご飯 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 野菜のごまじょうゆ 大根汁 紅花若菜クッキー	米 クッキー	ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 紅花若菜	キャベツ にんにく 大根

給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消の良さとは？



地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

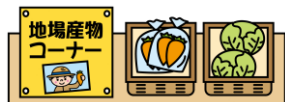
学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への理解を深めることができる



食料の生産、流通に関わる人びとに対する感謝の気持ちを育むことができる

学校と地域との連携・協力関係を構築することができる



食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？

ねらい	日・曜	予 定 献 立 名 ねらいにそった献立に網掛けをしています	使 用 食 品 の お も な 働 き					
			エネルギーのもとになる		体の組織をつくる		体の調子を整える	
			5群 穀類・砂糖 いも類 炭水化物	6群 油脂・種実類 脂肪	1群 肉・魚・大豆 卵 たんぱく質	2群 牛乳・小魚・ 海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 カロチン	4群 その他の野菜 きのこ・果物 ビタミン
風邪に負けない食事をしよう	18月	 お弁当を持ってきて下さい（期末テストのため）						
	19火	ご飯 牛乳 米粉入り春巻き 切干大根サラダ 豚汁 味付のり	米 じゃが芋 小麦粉 春雨 米粉 でん粉	油 ごま ドレッシング ラード	豚肉 ちくわ みそ 油揚げ	牛乳 昆布 のり	人参	切干大根 きゅうり 椎茸 生姜 キャベツ ねぎ しめじ ごぼう 大根 玉ねぎ
	20水	ご飯 牛乳 豚メンチカツ（減塩ソース） セサミポテトサラダ コーン中華スープ ふじりんご	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	チキンハム 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン きゅうり りんご
	21木	ご飯 牛乳 さばゆず麹焼き 野菜のレモンじょうゆ みそけんちん汁	米 砂糖 里芋		さば かにかま風 鶏肉 みそ	牛乳	人参	きゅうり もやし コーン レモン果汁 ねぎ 大根 ごぼう ゆず
	22金	レーズンパン 牛乳 いかナゲット グリーンサラダ クリームシチュー ミルメークコーヒー	パン じゃがいも 砂糖 パン粉 でん粉 ホワイトルウ 小麦粉 ミルメークコーヒー	油 ラード ドレッシング 大豆クリーム	鶏肉 いか 豆乳 たちうお きな粉 ベーコン	牛乳	人参 ブロッコリー	レーズン きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 枝豆
食べ物や料理にかかわる本を読もう	25月	ご飯 牛乳 とんかつ（減塩ソース） ちりめんおひたし のっぺい汁 <フックランチ>	米 里芋 でん粉 パン粉	油	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 揚げちりめん	人参 ほうれん草	ねぎ 大根 もやし
	26火	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁 <フックランチ>	米 砂糖 でん粉 こんにゃく	ごま 油	いわし 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	ごぼう キャベツ
	27水	カレーライス 牛乳 あじ入りさんが焼 ハンサンスウ 県産ラフランスゼリー <フックランチ>	米 じゃが芋 春雨 でん粉 カレールウ 砂糖 ゼリー	油ごま ラード ごま油	豚肉 あじ みそ 豆乳 チキンハム くらげ きな粉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく 枝豆 きゅうり ねぎ もやし ラフランス たけのこ
	28木	ご飯 牛乳 ほっけ昆布醤油干し ヤクルト 洋風卵の花 つゆだくおでん <フックランチ>	米 砂糖 こんにゃく	油	ほっけ おから ベーコン ちくわ さつま揚げ	牛乳 昆布 ヤクルト	人参	玉ねぎ ごぼう コーン 枝豆 大根
	29金	ご飯 牛乳 ほうれん草入り厚焼き卵 肉じゃが 庄内麩のみそ汁 味付小魚 <フックランチ>	米 じゃが芋 庄内麩 こんにゃく 砂糖		卵 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 小魚	人参 いんげん ほうれん草	玉ねぎ もやし 