食育だより

令和８年１１月１３日
南砺市立井波中学校

な～んと！ おいしい学校給食週間

11月16日（月）～20日（金）

南砺市の地場産物をふんだんに使用した給食を市内の小中学生がいただきます。



１週間分の献立を紹介します。

献立名
使用地場産食材
献立の特徴

16日(月)
ごはん　牛乳　鶏肉の照り焼き
赤かぶ漬け入りパスタサラダ
秋のほっこりみそけんちん汁



富富富　赤かぶ漬け　里いも　ねぎ

赤かぶ漬けは、雪深い五箇山地域で、冬場の貴重な保存食として昔から親しまれてきました。赤かぶは、表面が赤く中は白いですが、酢に漬けることで中まで赤くなります。昼夜の寒暖差が大きい五箇山地域では、色鮮やかでおいしい赤かぶがとれます。赤色は「アントシアニン」と呼ばれる成分によるもので、老化を予防する効果があります。また、目の健康を保ち、目の疲れを和らげる働きもあります。

17日(火)
ごはん　牛乳
いかと里いもの揚げがらめ
小松菜のごましょうゆあえ　塩麹鍋



富富富　里いも　小松菜　ねぎ

福野や井波地域では、水はけがよく、栄養豊富な土壌を生かして、里いもの栽培がさかんです。やわらかくて粘りが強いおいしい里いもが育ちます。油で揚げると、外はカリッと中はほっくり、ねっとりするので、食感も意識していただきましょう。

小松菜は一年を通して、ハウスで栽培されています。小松菜には、ビタミンをはじめ、成長期に必要なカルシウムや鉄分も豊富です。

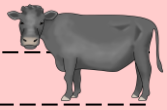
18日(水)
コッペパン　牛乳
五箇山豆腐のバジルフライ
にんじんとりんごのラペ　キャベツのミルクスープ



五箇山豆腐

五箇山豆腐は、その名の通り、五箇山地域で作られている豆腐です。山道の多い五箇山では、やわらかい豆腐では持ち運ぶときに崩れてしまうため、水分の少ない、かたい豆腐が作られてきました。冷奴や煮物としても食べられますが、水気が少ないのでみそをのせて焼く田楽にも向いています。今回はバジルフライにします。

19日(木)
ごはん　牛乳
牛赤丸のちゃんちゃん焼き
白菜とかぶのうま煮　柿



富富富　牛肉　ねぎ　かぶ

牛肉は、福光地域の畜産農家さんが南砺市内の学校に寄付してくださった南砺市のブランド牛「牛赤丸」を使っています。やわらかいですが、脂身は少なく、赤身が多いのが特徴です。たっぷりの野菜と一緒にピリ辛のみそだれで炒めます。

うま煮は、南砺市のかぶを使い、具沢山の煮物にしました。

20日(金)
カラフル炊き込みごはん　牛乳
さばの酒粕焼き　さっぱり昆布あえ
ぽかぽかハートのかきたま汁





富富富　黒大豆　大豆
小松菜　さつまいも

黒大豆は井口地域の特産品で、粒が大きく、蒸すと香りと甘味が引き立ちます。大豆は「えんれいのそら」という品種です。しわができにくいため収穫量が多く、粒が大きいのが特徴です。

今回はにんじんやコーン、グリンピースと合わせて混ぜごはんにし、見た目にカラフルな献立に仕上げます。