

11月4日

- ブロッコリーとたまごのそぼろご飯
- 四方はべんのカレー天ぷら
- 沢煮椀
- 牛乳



四方はべんの四方は「よかた」と呼びます。はべんは「かまぼこ」の事です。はんぺんと違い、弾力があって食べ応えもあります。カレー天ぷらは給食では数年前に絵本献立で初登場しました。とても人気があり、今では定番メニューになりました。天ぷら衣にホットケーキミックスを使うのがポイントです。

11月10日

- ひじきご飯
- はす蒸し
- めった汁
- 牛乳
- 県産かぼちゃプリン



「はす蒸し」は金沢の郷土料理です。1年生は初めて食べる子も多かったですが「おもちみたい!」と喜んで食べている様子も見られました。すりおろした加賀れんこんに、下煮した野菜などを入れ、一人ひとりカップに盛り付けます。彩りに紅葉型のかまぼこをのせて蒸します。ちょっと濃いめの味のタレがはす蒸しにはピッタリです。家庭では、あまり食べられなくなってきていますが、金沢の郷土料理として、受け継いでいって欲しいという願いが込められています。

11月18日

- ミルクロール
- フライドチキン
- アーモンド入り  
スイートポテトサラダ
- 米粉の  
クラムチャウダー
- 牛乳



スイートポテトサラダに使う芋は、加賀野菜のさつまいもです。スライスアーモンドを入れ、食感にアクセントをつけてあります。また、アーモンドやごまなどの種実類には、丈夫な骨を作り、様々な代謝に欠かせないマグネシウムが豊富なので、おやつにもおすすめ食材です。

11月20日

- ごはん
- 加賀れんこん  
しゅうまい
- もやしの中華和え
- 家常豆腐
- 牛乳



家常豆腐（ジャーチャンドウフ）は、中華料理の一つです。字のごとく、ふだん家にあるものでできる家庭料理です。大豆は鉄分が豊富なので、厚揚げと石川県産の大豆で作った「大豆ミート」を使った給食の家常豆腐は不足しがちな鉄分がたっぷりの料理です。トウバンジャンやしいたけをよく炒めて香りを出し、赤だしみそをベースに煮込んであります。

11月27日

- ごはん
- 手作りふりかけ
- さつまいもの治部煮風
- いりこだしのみそ汁
- 牛乳



治部煮も、金沢の代表的な郷土料理です。かも肉やとり肉、すだれ麩、しいたけ、ほうれん草などを小麦粉を使ったとろみのある甘辛い汁でじゅじゅと煮て、わさびをつけて食べる料理です。治部煮椀という専用のお椀もある、ぜいたくな料理です。給食でも、季節の食材と、すだれ麩やとり肉を使い、年に数回登場します。