



11月の給食だより

令和1年11月
十日町学校給食センター

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋の深まりを感じます。これから寒さが本格的になりますので、しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかない丈夫な体をつくりましょう。

今月の目標

日本型食生活のよさを知ろう

守っていきこう！わたしたちの「和食」文化

和食は、2013（平成25）年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。ここでいう「和食文化」とは料理そのものだけではなく、“自然を尊重する心”に基づいた、食べることに関する日本人の習わしです。右の4つが特徴として挙げられています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れていきましょう。

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> <p>調理技術・道具 多様な食材</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p> <p>一汁三菜が基本 うま味の活用</p>
<p>3 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> <p>季節を楽しむ飾り付け</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p> <p>家族や地域の絆</p>

★長寿の秘けつ★ 日本型食生活

日本が長寿国である理由は、優れた食事内容にあると言われています。日本型食生活は、ごはんを中心に魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物などの多様な食品を組み合わせた食生活のことです。いつまでも健康に過ごすために、食生活を直してみましょう。



感謝して食べよう！

食事の時に、みなさんは心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言葉です。また、「ごちそうさま」には、おいしい食事をつくるために関わってくださった人への感謝の意味が込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



予定献立表

2019. 11 (20回)

日付	曜日	献立名			エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)	
		主食	飲み物	おかず							
1	金	ごはん	牛乳	ほっけの香り焼き 秋のおひたし さつま汁 りんご	764	34.1	16.2	378	3.3	2.3	
5	火	ごはん	牛乳	カラフルレバー 白菜の浅漬 春雨スープ	847	30.6	26.7	368	8.0	2.4	
6	水	ごはん	牛乳	ショウロンボウ もやしのナムル マーボー豆腐	818	29.5	26.4	447	3.7	2.4	
7	木	ごはん	牛乳	★南中職員リクエスト さばのみそ煮 のり酢和え 豚汁 ぶどうゼリー	877	33.5	29.3	328	5.8	2.5	
8	金	親子 とんぶり	牛乳	【いい歯の日メニュー】 れんこんのみそマヨサラダ 豆腐のすまし汁 チーズ	807	33.7	25.6	533	5.8	2.9	
11	月	ソフトめん	牛乳	小松菜と大豆のサラダ カレー南蛮汁 柿	836	34.5	20.1	370	5.5	3.2	
12	火	ごはん	牛乳	妻有ボークの生姜炒め じゃこキャベツ なめこ汁	782	32.6	23.4	424	3.4	2.6	
13	水	コシヒカリ ごはん	牛乳	【お米ふつつ給食】 さけのきのこあんかけ しょうゆの実和え 米粉もちのお汁 みかん	826	34.7	19.5	292	2.4	2.3	
14	木	ごはん	牛乳	★南中2年リクエスト チーズスタッカルビ 海そうサラダ かきたま汁 プリン	868	40.3	21.9	555	3.6	2.9	
15	金	ごはん	牛乳	さわらのゆうあん焼き ダブルポテトサラダ 大根のみそ汁	796	31.8	24.1	378	2.8	2.2	
18	月	ごはん	牛乳	【食育の日 カミカミメニュー】 いかの立田揚げ 切干大根のごま和え 鶏ときのこのお汁 ヨーグルト	812	33.8	19.6	565	2.9	2.4	
19	火	米粉パン	牛乳	ハンバーグトマト煮込み ひじきのマリネ コーンスープ	874	39.0	28.7	389	3.0	4.7	
20	水	コシヒカリ ごはん	牛乳	【とおかまちメニュー しげの秀一 残さんデー】 パリパリ伝説フライ (ソース付き) 藤原豆腐店サラダ インシヤルド根みぞれ汁	800	32.2	20.4	370	2.7	2.1	
21	木	ごはん	牛乳	★南中1年リクエスト 鶏の照り焼き 五目きんぴら コンソメスープ みかん	839	28.3	25.0	333	2.4	2.6	
22	金	ごはん	牛乳	★南中1年デザートリクエスト 豆みそ さっぱりおひたし 大根と里いものそぼろ煮 アップルシャーベット	776	27.3	19.2	334	3.6	2.3	
25	月	ごはん	牛乳	★南中3年リクエスト 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 沢煮椀	840	30.4	29.9	337	2.7	2.2	
26	火	ごはん	牛乳	★南中3年デザートリクエスト えびギョウザ 花野菜の昆布漬 大根のオイスターソース煮 プリンタルト	861	28.4	27.6	426	3.7	2.5	
27	水	カレーごはん	牛乳	カミカミインドカレー 大コーンサラダ りんご	782	26.2	21.3	328	3.4	2.2	
28	木	ごはん	牛乳	白身魚の子リソース かおり漬 中華風卵スープ	735	30.6	19.0	366	2.5	2.3	
29	金	さつまいも ごはん	牛乳	五目厚焼き玉子 ごぼうサラダ あさりのみそ汁	765	23.7	22.3	381	8.8	2.6	
					学校給食摂取基準 (中学生) →	830	27~42	18~27	450	4	2.5以下

*都合により、献立を変更させていただくことがあります。