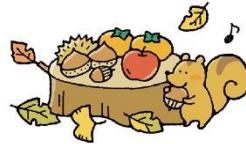


11月

給食だより



R3年11月号
株洲市学校給食
飯田共同調理場

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。
食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがで
しょうか。

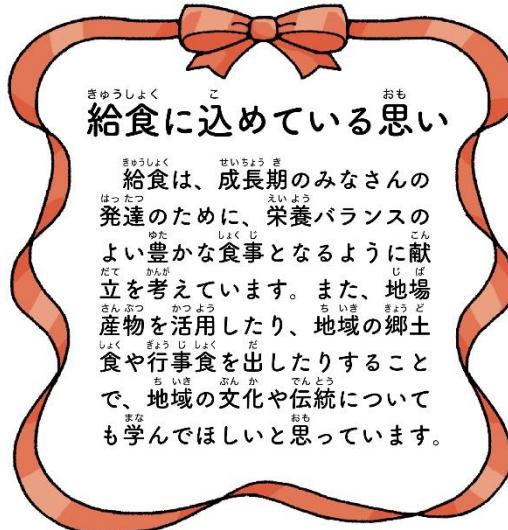
今月の給食目標

和食の良さを知ろう



和食はユネスコ無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



給食に込めてる思い

給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。



想像してみよう！ 給食を支える人びと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人がなど、多くの人に支えられているからです。感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さずに食べるようしましょう。



リクエスト給食

飯田小・直小・若山小の6年生限定期リクエスト給食アンケートを実施しました。小学校の給食でもう一度食べたい給食を聞いています。アンケート結果はできるだけ反映する予定です。



ラーメン



若鶏のごまからめ



フルーツポンチ

11
月

よていこんだて



月	火	水	木	金
1日 全国寿司の日	2日	3日	4日	5日 りんごの日○
とりそぼろ寿司 牛乳 小松菜となめこのすまし汁 チーズ屋さんのレアチーズ ケーキ	ごはん 牛乳 たっぷり野菜とトリチリソース いろどり野菜のワンタンスープ		ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ やたら漬け えのきと油揚げのみぞ汁	ガパオライス 牛乳 はるさめスープ りんご
工 638 kcal タ 21 g 脂 21 g 塩 2.6 g	工 699 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 1.8 g	工 脂 タ 塩	工 587 kcal タ 19 g 脂 15 g 塩 1.9 g	工 644 kcal タ 24 g 脂 13 g 塩 1.5 g
6日(直・若山)8日(飯田)	9日	10日	11日	12日 いいニラの日
ごはん 牛乳 しゅうまい 野菜とカニカマのガーリック サラダ じゃがいものみぞ汁	こぎつねごはん 牛乳 南瓜コロッケ ゆかり和え わかめのみぞ汁 リク	ごはん 牛乳 チーズハンバーグ 青菜ソテー さといもと大根のみぞ汁	ごはん 牛乳 春巻き わかめの酢の物 いしる鍋風汁	ごはん 牛乳 とうふハンバーグ いわのりこんにゃく炒り煮 ☆にらたまスープ
工 705 kcal タ 23 g 脂 25 g 塩 2.3 g	工 705 kcal タ 23 g 脂 25 g 塩 2.3 g	工 659 kcal タ 23 g 脂 23 g 塩 2.6 g	工 712 kcal タ 26 g 脂 23 g 塩 2.6 g	工 649 kcal タ 23 g 脂 18 g 塩 1.7 g
15日	16日	17日 れんこんの日	18日	19日 ◇リクエスト給食
ごはん 牛乳 鮭チーズフライ キヤベツとえのきの煮びたし ごぼうとしめじのみぞ汁	ご飯 牛乳 チーズ納豆 リク 鶏団子のスープカレー オレンジ	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんと厚揚げのみぞ炒め いも煮汁	ごはん 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き プロッコリーのチーズソースがけ コンソメスープ	キーマカレー ナン リク 牛乳 フルーツポンチ リク
工 643 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2.7 g	工 686 kcal タ 26 g 脂 23 g 塩 1.9 g	工 648 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2.2 g	工 691 kcal タ 28 g 脂 21 g 塩 2.0 g	工 711 kcal タ 28 g 脂 23 g 塩 1.8 g
22日	23日	24日 和食の日	25日	26日 能登牛の日
ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き あっさり漬け おふのすまし汁		ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 かじめの煮物 なめことうふのみぞ汁	ごはん 牛乳 大学芋 ☆おでん風煮 こんぶふりかけ	能登牛丼 リク 牛乳 キヤベツの酢みそ和え みぞ汁
工 731 kcal タ 32 g 脂 23 g 塩 3.1 g		工 618 kcal タ 26 g 脂 19 g 塩 1.8 g	工 623 kcal タ 24 g 脂 20 g 塩 2.0 g	工 752 kcal タ 25 g 脂 20 g 塩 3.3 g
29日 肉の日	30日	☆マーク…アレルギー対応日 料理名 リク …リクエストされた給食です。 栄養表示については、エネルギー【工 /kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。		
ご飯 牛乳 若鶏のごまがらめ リク じゃがいものシャキシャキ炒め きのこのすまし汁	すくなめごはん 牛乳 キヤベツとちくわの梅肉和え あととのせきつねうどん リク			
工 745 kcal タ 28 g 脂 21 g 塩 3.2 g	工 791 kcal タ 27 g 脂 28 g 塩 2.5 g			

【11月の食育記念日】

- 11/1 (月) 全国すしの日…1年でもっとおいしいおこめや魚がそろう時期
- 11/5 (金) りんごの日…株洲市や県内産の農産物がこんだてにはいる〇〇の日
- 11/12 (金) いいにらの日…ニラの生産量が増える11月、12日を1(い) い2(に) らと読む語呂合わせ
- 11/17 (水) れんこんの日…「れんこんサミット」において制定された記念日
- 11/24 (水) 和食の日…和食文化の大切さを再認識するきっかけの日として制定された日
- 11/26 (金) 能登牛の日…地産地消学校給食として、能登牛がこんだてに登場します！
- 11/29 (月) 肉の日…2(に) 9(く) の語呂合わせ ※リクエスト給食にはリクマークがついています

