

11月

給食だより



R3 年 11 月号
珠洲市学校給食
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たいと思います。
しょうか。



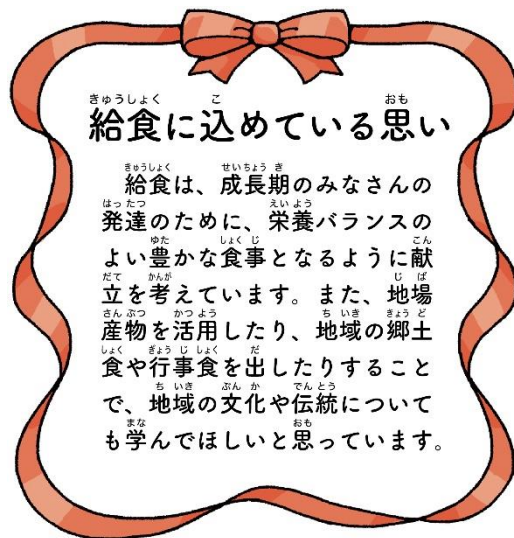
今月の給食目標

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
豊かな自然や食文化があります。
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。



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
うにしましょう。



農家さん



漁師さん



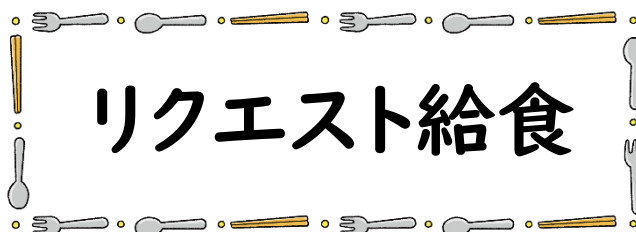
食べ物を
運ぶ人



家の人



栄養士や
調理員さん



リクエスト給食

飯田小・直小・わか山小の6年生限定でリクエスト給食ア
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。

1 位

ラーメン



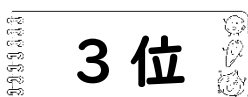
2 位

若鶏のごまからめ



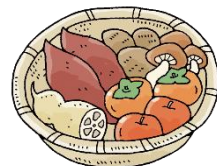
3 位

フルーツポンチ



11月

よていこんだて



月 1日 全国寿司の日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日 りんごの日
とりそば寿司 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 いろいろ野菜のワンタンスー プ	 文化の日	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そ汁	ガバオライス 牛乳 はるさめスープ りんご
エ 638 kcal タ 21 g 脂 21 g 塩 2.6 g	エ 699 kcal タ 27 g 脂 17 g 塩 1.8 g	エ 587 kcal タ 19 g 脂 15 g 塩 1.9 g	エ 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 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 南瓜コロッケー ゆかり和え わかめのみそ汁 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そ汁	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
エ 705 kcal タ 23 g 脂 25 g 塩 2.3 g	エ 705 kcal タ 23 g 脂 25 g 塩 2.3 g	エ 659 kcal タ 23 g 脂 23 g 塩 2.6 g	エ 712 kcal タ 26 g 脂 23 g 塩 2.6 g	エ 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 キャベツとえのきの煮びた し ごぼうとしめじのみそ汁	ごはん 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 みそ炒め いも煮汁	ごはん 牛乳 とり肉の香草パン粉焼き ブ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
エ 643 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2.7 g	エ 686 kcal タ 26 g 脂 23 g 塩 1.9 g	エ 648 kcal タ 25 g 脂 19 g 塩 2.2 g	エ 691 kcal タ 28 g 脂 21 g 塩 2.0 g	エ 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	 勤労感謝の日	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 かじめの煮物 なめことうふのみそ汁	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 キャベツの酢みそ和え みそ汁
エ 731 kcal タ 32 g 脂 23 g 塩 3.1 g		エ 618 kcal タ 26 g 脂 19 g 塩 1.8 g	エ 623 kcal タ 24 g 脂 20 g 塩 2.0 g	エ 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【エ /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。		
ごはん 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 キャベツとちくわの梅肉和え あとのせきつねうどん リク			
エ 745 kcal タ 28 g 脂 21 g 塩 3.2 g	エ 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年でもっともおいしいおこめや魚がそろふ時期
- 11/5 (金) りんごの日・・・^{すずし}珠洲市や^{けんないさん}県内産の^{のうさんぶつ}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^{せいいてい}制定された^{きねんび}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・・・^{のとうし}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

