

11月給食だより

能登町立松波中学校

今日の給食目標



和食のよさを受け継ごう



和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目されています。和食は「自然を尊重」という精神をもとに育まれてきた日本の文化です。日本各地でとれた季節の新鮮な食材が使われ、栄養バランスがよいなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも深く関わっています。和食のよさを知って、受け継いでいきましょう。

<p>1 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p>2 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p>3 自然の美しさや季節のうつろいを表現</p>	<p>4 正月などの年中行事との密接な関わり</p>

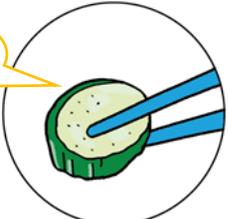
和食をおいしくいただくためにはしを正しく使いこなせていますか？

レベル 1 はさむ

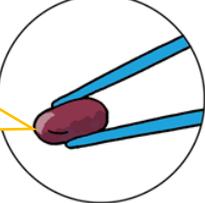
レベル 2 つまむ

レベル 3 くるむ・切る

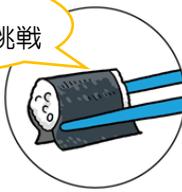
11/2 ししゃも天ぷらで挑戦



11/8 ひじきときゅうりの酢の物で挑戦



11/16 味付けのりで挑戦



11/16 厚焼き卵で挑戦



下のはしは動かさず、中指で上のはしを上下に動かします。手の力を抜いてはさんでみよう。

細かいものをつまむときは2本のはしの先端がそろっていることが大切です。

ごはんをのりでくるんでみよう。

はしの先を使い食べられる大きさに切り分けてから食べよう。

総仕上げは 11月25日 おさかな和食給食 はしを正しく使って和食を食べよう

10月の食育 1年生が給食の献立を考えました



1年生家庭科「1日分の献立を考えよう」の授業の中で、給食を取り上げ、献立を考える手順のお話をしました。

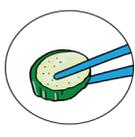
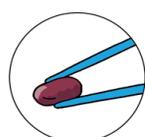
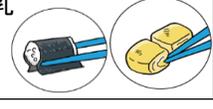
授業の後半では、学んだことを生かし、給食の献立を1年生に考えてもらいました。牛乳を飲むことで、2群（牛乳・乳製品・小魚・海藻）の食品を十分摂取できることや、4群（野菜・果物）の食品を十分摂取するために、副菜や汁物の内容を工夫して、バランスのよい献立を考えてくれました。1年生が考えた献立は1月の給食で提供する予定です。



予定献立

11月号

松波中学校

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
こんだて 赤黄緑	<p>15日~18日は残量調査!</p> 	食パン リンゴジャム クリームシチュー チーズのサラダ 牛乳 エネルギー 759kcal たんぱく質 34.8g 脂質 29.1g 塩分 3.7g	ごはん ししゃも天ぷら ごま和え けんちん汁 牛乳 エネルギー 805kcal たんぱく質 24.7g 脂質 29.6g 塩分 3.1g 	<p>文化の日</p> 	ごはん 春巻き 中華和え とろみスープ 牛乳 エネルギー 759kcal たんぱく質 25.1g 脂質 22.4g 塩分 2.5g
		とりにく・ぎゅうにゅう・ハム・チーズ	ししゃも・とうふ・こんぶ・ぎゅうにゅう		ぶたにく・たまご・ひじき・ぎゅうにゅう
		食パン・じゃがいも・バター・あぶら・さとう	こめ・あぶら・ごま・さとう・さいとも・こむぎこ・ごまあぶら		こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・こむぎこはるさめ
	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・とうもろこし	キャベツ・こまつな・にんじん・しめじ・だいこん・ごぼう ねぎ		キャベツ・きゅうり・もやし・きくらげ・にんじん・たけのこ はくさい・たまねぎ・ねぎしょうが	
こんだて 赤黄緑	7日	8日	9日	10日	11日
	ごはん 厚揚げの中華煮 パンサンスー 牛乳 エネルギー 821kcal たんぱく質 31.6g 脂質 26.7g 塩分 3.0g	ごはん さばの生姜煮 ひじきときゅうりの酢の物 みそ汁 牛乳 エネルギー 762kcal たんぱく質 28.5g 脂質 22.2g 塩分 4.7g 	食パン いちごジャム チキンナゲット パンプキンサラダ ミネストローネ 牛乳 エネルギー 894kcal たんぱく質 33.0g 脂質 39.1g 塩分 3.8g	ごはん ハムチーズピカタ 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ 牛乳 エネルギー 753kcal たんぱく質 24.1g 脂質 28.3g 塩分 2.9g	ごはん 水餃子鍋 切干大根のピリ辛炒め おさつステック 牛乳 エネルギー 737kcal たんぱく質 24.2g 脂質 18.2g 塩分 2.0g
	なまあげ・ぶたにく・みそ・たまご・ぎゅうにゅう	さば・ひじき・みそ・ぎゅうにゅう	ツナ・ひじき・ベーコン・とりにく	たまご・ハム・チーズ・ベーコン・ウインナー・牛乳	ぶたにく・とりにく・ぎゅうにゅう
こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあぶら	こめ・さとう・ごま・じゃがいも	食パン・あぶら・マカロニ・じゃがいも・さとう・こむぎこ パン粉	こめ・あぶら	こめ・あぶら・さとう・ごま・こむぎこ	
	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん・たまねぎ しいたけ・ねぎ・きゅうり	キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい・だいこん・しょうが	かぼちゃ・たまねぎ・セロリ・にんじん・にんにく・トマト	こまつな・もやし・キャベツ・しめじ・だいこん	キャベツ・ねぎ・はくさい・しいたけ・にんじん・もやし たまねぎ・にら・きりぼし・だいこん・こまつな
こんだて 赤黄緑	12日(土) 文化祭	15日	16日	17日	18日
	カレーライス フルーツヨーグルト 牛乳 エネルギー 864kcal たんぱく質 24.1g 脂質 25.2g 塩分 2.5g 	コッペパン きのこのナポリタン コールスローサラダ 牛乳 エネルギー 807kcal たんぱく質 30.1g 脂質 30.4g 塩分 3.4g	ごはん 味付けのり 厚焼き卵 ごま酢和え 秋野菜豚汁 牛乳 エネルギー 777kcal たんぱく質 31.4g 脂質 22.6g 塩分 2.5g 	ごはん 鶏肉とれんこんのさっぱり炒め 中華スープ 牛乳 エネルギー 846kcal たんぱく質 27.3g 脂質 25.6g 塩分 2.5g	カラフルピラフ グリーンサラダ コンソメスープ チーズ 牛乳 エネルギー 699kcal たんぱく質 25.7g 脂質 26.8g 塩分 4.1g 
	とりにく・ヨーグルト・ぎゅうにゅう	ベーコン・チーズ・ツナ・ぎゅうにゅう	たまご・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	とりにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ハム・ツナ・ベーコン・ぎゅうにゅう・チーズ
こめ・しろむぎ・じゃがいも・あぶら・バター	スナゴディ・バター・あぶら・さとう	こめ・ごま・さつまいも・さいとも・こんにやく	こめ・かたくりこ・さつまいもあぶら・さとう	こめ・しろむぎ・バター・あぶら・さとう・じゃがいも	
	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・トマト パイナップル・もも・りんご・みかん	にんにく・たまねぎ・しいたけ・しめじ・ピーマン・キャベツ・に んじん・とうもろこし	キャベツ・こまつな・にんじん・ごぼう・ねぎ	しょうが・れんこん・たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・ えのき	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・キャベツ・ きゅうり・ブロッコリー
こんだて 赤黄緑	21日	22日	23日	24日	25日
	チャーハン 野菜シューマイ ほうれん草の中華スープ 牛乳 エネルギー 704kcal たんぱく質 27.9g 脂質 24.7g 塩分 4.1g	ココアパン ポトフ ブロッコリーサラダ 牛乳 エネルギー 727kcal たんぱく質 28.0g 脂質 31.3g 塩分 3.6g	<p>勤労感謝の日</p> 	ごはん 肉団子ケチャップあん コーンサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 749kcal たんぱく質 23.3g 脂質 22.4g 塩分 3.1g	ごはん 大豆といもの揚げがらめ 五色和え つみれ汁 みかん 牛乳 エネルギー 914kcal たんぱく質 36.6g 脂質 24.9g 塩分 2.9g 
	ぶたにく・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	ウインナー・ハム・ぎゅうにゅう		とりにく・ぶたにく・ベーコン・ぎゅうにゅう	だいたいず・ハム・わかめ・にぎす・たまご・みそ・とう ふ・こんぶ・ぎゅうにゅう
パン粉・こめ・しろむぎ・あぶら・かたくりこ	あぶら・さとう・じゃがいも・コッペパン		パン粉・こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	こめ・かたくりこ・さつまいも・あぶら・さとう・ごまあぶら	
	とうもろこし・にんじん・たまねぎ・ほうれん草・しょうが・グ リーンピース	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・いんげん	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー・しめじ・しょうが	キャベツ・にんじん・こまつな・ねぎ・みかん	
こんだて 赤黄緑	28日	29日	30日	<p>11月の給食について</p> <p>25日 おさかな給食 今月のおさかなは「にぎす」です。にぎすのすり身を使い、「つみれ汁」を作ります。つみれの味や食感、さかなのうまみが出た汁を味わいましょう。</p> <p>29日「いい肉の日」 能登牛を使った牛丼をいただきます。また今回の牛丼に使う米、玉ねぎは地元でとれたものを使っています。すべて能登町でとれた食材でつくる牛丼を味わいましょう。</p>	
	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め 春雨スープ 牛乳 エネルギー 811kcal たんぱく質 33.9g 脂質 23.6g 塩分 3.0g	能登町牛丼 さわやか和え すまし汁 牛乳 エネルギー 1044kcal たんぱく質 27.7g 脂質 55.4g 塩分 3.3g 	コッペパン ミートボールシチュー マカロニサラダ 牛乳 エネルギー 664kcal たんぱく質 27.2g 脂質 27.1g 塩分 3.7g		
	ぶたにく・なまあげ・みそ・とりにく・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう・わかめ・こんぶ・ぎゅうにゅう	とりにく・ぶたにく・ハム・ぎゅうにゅう		
こめ・あぶら・さとう・はるさめ	こめ・しろむぎ・あぶら・さとう・ふ	コッペパン・じゃがいも・あぶら・さとう・バター・マカロニ・パ ン粉			
	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・キャベツ しいたけ・だいこん	しょうが・たまねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん しめじ	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・ブロッコリー・セロリ・ きゅうり・しょうが		

※材料の都合により献立の変更があります。