

# 11月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標



## 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><b>1</b> 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p>	<p><b>2</b> 健康的な食生活を支える栄養バランス</p>
<p><b>3</b> 自然の美しさや季節のうつろいを表現</p>	<p><b>4</b> 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？

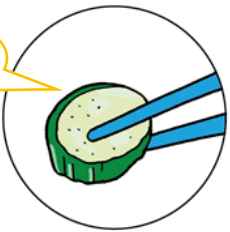


レベル 1 はさむ

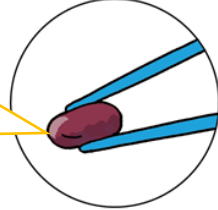
レベル 2 つまむ

レベル 3 切る・くるむ

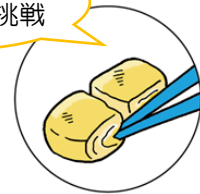
11/7 チキンナゲットで挑戦



11/15 大豆と小魚の  
ごまがらめで挑戦



11/24 厚焼き卵で挑戦



11/30 味付けのりで挑戦



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。

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。

ごはんをのりでくるんでみよう。

### 11月の給食について

～11月からのごはんのお米は能登町より寄付でいただいた特別栽培米を給食でいただきます～

- ・11/24 和食の日：だしを味わう給食として、こんぶと魚のだしがきいたつみれ汁をいただきます。
- ・11/29 いいにくの日：能登町より能登牛をいただいて牛丼を作ります。  
牛丼に使われる米、牛肉、たまねぎ、全てが能登町産のオール能登町牛丼です！

食育のおはなし

「残さずに食べていきたいです」初めて見た！給食ができるまで

10月は「食べ物を大切にしよう」をテーマに食品ロスについて食育指導を行いました。

まずは日常生活から食品ロスにつながる行動を振り返りました。どの学年でも好き嫌いを理由とし、食事を食べ残したことがある人が多かったです。次に食品ロスは食べる側だけでなく、調理の過程でも発生することから、毎日の給食づくりで、食品を大切に扱う調理員さんのプロの技を動画にし、生徒たちに見せました。生徒たちは、初めて見る給食づくりの様子にとっても興味を示していました。



ミルクスープ作りを視聴中  
画面にきぎづけ！





毎日の給食写真を学校ホームページで公開しています。ぜひご覧ください！

# 予定献立



11月号

松波中学校共同調理場

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ みそ汁	ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、えのきたけ	817 kcal 33.1 g 27.7 g 2.3 g
2木	ごはん	○	肉豆腐 キャベツのピリ辛炒め	ぶたにく、焼き豆腐、とりにく、牛乳	こめ、くるまふ、三温糖、あぶら、こんにゃく	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、キャベツ、しょうが	764 kcal 33.6 g 20.8 g 2.4 g
6月	カレーライス	○	コールスローサラダ	ぶたにく、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、さとう、カレールウ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	604 kcal 19.0 g 18.9 g 2.0 g
7火	わかめごはん 	○	チキンナゲット 千草和え すまし汁	ハム、わかめ、こんぶ、とりにく、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、スパゲッティ、さとう、ごま、ふ、パン粉	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ	761 kcal 27.0 g 23.9 g 3.2 g
8水	コッペパン	○	オムレツ ひじきマリネサラダ チリコンカン 豆乳プリンタルト	たまご、ひじき、ツナ、ぶたにく、だいず、豆乳、牛乳	コッペパン、さとう、あぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、トマト	738 kcal 35.1 g 36.6 g 4.0 g
9木	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、赤だし、とりにく、牛乳	こめ、あぶら、さとう、かたくり粉、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ、もやし、きゅうり	753 kcal 30.8 g 23.5 g 2.5 g
10金	ごはん	○	きんぴらの包み焼き キャベツとひき肉の みそ炒め みそ汁	とりにく、とうふ、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、あぶら、じゃがいも	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ごぼう	782 kcal 30.6 g 23.0 g 2.2 g
11土	カレーライス <span style="color: red;">文化祭</span>	○	フルーツヨーグルト	とりにく、ヨーグルト、牛乳	こめ、しろむぎ、じゃがいも、あぶら、バター、カレールウ	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パイナップル、もも、みかん、バナナ	803 kcal 23.4 g 23.5 g 2.2 g
14火	食パン	○	チョコクリーム パンプキンシチュー グリーンサラダ	とりにく、牛乳、生クリーム、チーズ	食パン、あぶら、バター、さとう、チョコクリーム	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ぶなしめじ、ブロッコリー、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	772 kcal 32.0 g 30.1 g 3.6 g
15水	ご飯 かやくうどん 	○	しそふりかけ 大豆と小魚のごま からめ	とりにく、こんぶ、だいず、煮干し、かつおぶし、のり牛乳	こめ、うどん、かたくり粉、さつまいも、あぶら、さとう、ごま	干し椎茸、にんじん、こまつな、ねぎ、しそ	914 kcal 37.4 g 26.3 g 3.1 g
16木	ごはん	○	ホイコウロウ 卵スープ 青りんごゼリー	ぶたにく、赤だし、たまご、とうふ、牛乳	こめ、あぶら、三温糖、ごま油、かたくり粉	キャベツ、にんじん、青ピーマン、たまねぎ、にんにく、しょうが、えのきたけ、ねぎ、りんご	758 kcal 31.0 g 18.8 g 3.3 g
17金	ごはん	○	蒸しシューマイ 切干大根の和え物 みそ汁	ぶたにく、ツナ、わかめ、みそ、牛乳	こめ、さとう、ごま油、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、しょうが、切干しいんげん、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ	730 kcal 23.3 g 24.0 g 2.5 g
20月	キムタクごはん	○	ひじきとれんこんの サラダ 水餃子鍋	ぶたにく、ひじき、ツナ、牛乳	こめ、しろむぎ、ごま油、ごま、さとう、ごま、はるさめ、マヨネーズ、こむぎこ	キムチ、たくあん、きゅうり、れんこん、とうもろこし、キャベツ、にんじん、もやし、にら、ねぎ	764 kcal 26.8 g 28.3 g 3.8 g
21火	フルーツサンド <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">中2残量調査リクエスト</span>	○	ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	生クリーム、だいず、とりにく、牛乳	コッペパン、あぶら、さとう、マカロニ	もも、いちご、みかん、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト	739 kcal 24.9 g 30.2 g 2.9 g
22水	ごはん	○	野菜かき揚げ ごま和え 豚汁 ミニ今川焼き	ぶたにく、みそ、牛乳	こめ、あぶら、ごま、さとう、じゃがいも、板こんにゃく、こむぎこ、あずき、さつまいも	キャベツ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、たまねぎ	857 kcal 24.5 g 24.3 g 1.9 g
24金	さつまいもごはん  和食給食	○	厚焼き卵 変わりきんぴら つみれ汁	こんぶ、たまご、ぶたにく、にぎす、とうふ、牛乳	こめ、しろむぎ、さつまいも、ごま、あぶら、三温糖、かたくりこ	ごぼう、にんじん、れんこん、しょうが、さやいんげん、ねぎ	714 kcal 33.2 g 20.9 g 3.2 g
27月	ごはん	○	さばの生姜煮 五色和え みそ汁	さば、ハム、わかめ、とうふ、油揚げ、みそ、牛乳	こめ、さとう、ごま油	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、えのきたけ	818 kcal 33.7 g 29.0 g 3.1 g
28火	コッペパン	○	かつおカツ かみかみサラダ コーンスープ	かつお、ツナ、ベーコン、牛乳、生クリーム	コッペパン、あぶら、バター、こむぎこ、パン粉、マヨネーズ	ごぼう、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、たまねぎ	773 kcal 27.9 g 38.8 g 4.2 g
29水	能登牛牛丼 能登牛給食	○	すまし汁 みかん	ぎゅうにく、こんぶ、牛乳	こめ、しろむぎ、あぶら、三温糖、ふ	たまねぎ、しょうが、みつば、えのきたけ、みかん	993 kcal 25.6 g 55.1 g 2.3 g
30木	ごはん 	○	味付のり 車麩の卵とじ 小松菜の炒め物	とりにく、ちくわ、たまご、しらす、のり、あぶらあげ、牛乳	こめ、くるまふ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	干し椎茸、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな	833 kcal 37.2 g 26.3 g 3.0 g