

11月 給食だより



R5年 11月号
 珠洲市学校給食
 三崎共同調理場



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。わたしたちは自然の恵みをいただいています。命をいただくことへ感謝の心を持って食べてほしいと思います。

今月の給食目標

和食のよさを知ろう

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年(2023年)で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆漬物 (野菜を調味料、ぬか、麹などに漬けたもの)
 岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆なれずし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
 北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)
 秋田県・しょうつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

地域に伝わる発酵食品に目を向け、ふるさとの食文化を見直してみませんか？



11月24日は
和食の日

日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ 酢 酒 みりん 漬物 納豆 塩辛 かつお節



保存の知恵



昔からの食文化を感じて
 大切に味わいましょう。

食事の「手」はどうしていますか？

日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は手に持って食べるのが正しいマナー。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

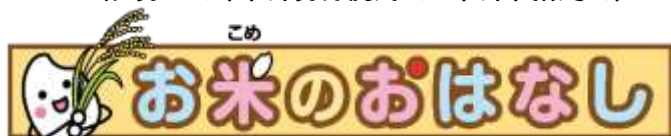
11月

よていこんだて



月	火	水	木	金
		1日 ソーセージの日	2日	3日
<div>今月の平均値</div> <div>工 770.0 kcal タ 28.7 g</div> <div>脂 22.5 g 塩 2.4 g</div>	<div>中学生の基礎平均値</div> <div>工 820.0 kcal タ 23.7 g</div> <div>脂 30.0 g 塩 2.5 g</div>	<div>ご飯 ポイルウインナー ひじきのサラダ 大根のスープ</div> <div>工 758.0 kcal タ 25.2 g</div> <div>脂 22.3 g 塩 3.1 g</div>	<div>中華丼 ブロッコリー中華和え わかめスープ</div> <div>工 777.0 kcal タ 31.3 g</div> <div>脂 .0 g 塩 2.8 g</div>	<div>文化の日</div> <div>工 897.0 kcal タ 29.5 g</div> <div>脂 15.7 g 塩 29.5 g</div>
5日(日)中学校のみ 6日(月)小学校のみ	7日	8日 立冬	9日 本の日	10日 カレーの日
<div>ココア揚げパン スパゲティソテー 野菜のスープ</div> <div>工 .0 kcal タ .0 g</div> <div>脂 23.8 g 塩 .0 g</div>	<div>ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の卵スープ</div> <div>工 909.0 kcal タ 38.1 g</div> <div>脂 25.7 g 塩 2.0 g</div>	<div>ご飯 牛肉コロッケ 切干大根の煮付け 白菜のみそ汁</div> <div>工 807.0 kcal タ 24.6 g</div> <div>脂 22.3 g 塩 2.4 g</div>	<div>ご飯 ししゃもフライ ハーフポテトサラダ 小松菜のみそ汁</div> <div>工 851.0 kcal タ 26.7 g</div> <div>脂 24.5 g 塩 2.5 g</div>	<div>チキンカレーライス フルーツポンチ</div> <div>工 897.0 kcal タ 29.5 g</div> <div>脂 15.7 g 塩 29.5 g</div>
13日	14日	15日	16日	17日 オブロッコリーの日
<div>ご飯 さばの生姜煮 のりびたし なめこ汁</div> <div>工 718.0 kcal タ 28.3 g</div> <div>脂 18.0 g 塩 2.5 g</div>	<div>ご飯 イカフライ ごま和え 大根のみそ汁</div> <div>工 741.0 kcal タ 24.7 g</div> <div>脂 18.4 g 塩 2.0 g</div>	<div>ご飯 酢鶏 トックスープ</div> <div>工 848.0 kcal タ 31.6 g</div> <div>脂 19.5 g 塩 2.4 g</div>	<div>ご飯 大根なます 肉じゃが なめらかプリン</div> <div>工 927.0 kcal タ 33.3 g</div> <div>脂 25.4 g 塩 3.3 g</div>	<div>ご飯 蒸しミートローフ 珠洲のブロッコリー かぼちゃのシチュー</div> <div>工 992.0 kcal タ 44.5 g</div> <div>脂 26.6 g 塩 2.4 g</div>
20日	21日 フィリピンの日	22日 オリンゴの日	23日	24日 和食の日
<div>ご飯 マカロニサラダ 豚大根 みかん</div> <div>工 819.0 kcal タ 24.6 g</div> <div>脂 23.7 g 塩 2.1 g</div>	<div>ご飯 春巻き・ルンピア (lumpia) ギニサン・トゲ (フィリピンのもやし炒め) ポークシニガンスープ</div> <div>工 819.0 kcal タ 24.6 g</div> <div>脂 23.7 g 塩 2.1 g</div>	<div>パエリア かむかむサラダ 冬野菜のスープ 珠洲のりんご</div> <div>工 779.0 kcal タ 27.9 g</div> <div>脂 22.9 g 塩 2.2 g</div>	<div>勤労感謝の日</div> <div>工 756.0 kcal タ 35.1 g</div> <div>脂 18.9 g 塩 2.9 g</div>	<div>ご飯 磯辺とり天 梅肉あえ 豚汁</div> <div>工 756.0 kcal タ 35.1 g</div> <div>脂 18.9 g 塩 2.9 g</div>
27日	28日	29日 肉まんの日	30日 EPAの日	
<div>ご飯 揚げぎょうざ ナムル 卵とコーンのスープ</div> <div>工 819.0 kcal タ 29.5 g</div> <div>脂 28.8 g 塩 1.9 g</div>	<div>ご飯 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ 厚揚げのみそ汁</div> <div>工 784.0 kcal タ 33.2 g</div> <div>脂 25.5 g 塩 2.3 g</div>	<div>肉まん 切干大根のごまマヨ ネーズ和え みそラーメン</div> <div>工 770.0 kcal タ 28.7 g</div> <div>脂 22.5 g 塩 2.4 g</div>	<div>ゆかりご飯 小魚のごまからめ おでん風煮 手作りみかんゼリー</div> <div>工 820.0 kcal タ 30.0 g</div> <div>脂 23.7 g 塩 2.5 g</div>	<div>11月24日は和食の日</div> <div>工 820.0 kcal タ 30.0 g</div> <div>脂 23.7 g 塩 2.5 g</div>

〇〇給食の日(珠洲食材使用日・珠洲市指定日)は11/17(金)ブロッコリーの日、11/22(水)りんごの日です。



新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。

食材のご寄付

〇地域の方より、お米60kg
ご寄付いただきました。11月
以降の給食で使用予定です。
〇みさき小学校のお米を10
月の給食で使いました。
美味しくいただきました。
ありがとうございます！

給食のレシピ

作り方掲載しました

