

11月 給食だより



R5年11月号
株洲市学校給食
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る。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、麹などに漬け込んだもの)
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆なれすし (魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの)
北海道・いづし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれすし

◆魚醤 (魚介類を原料としたしょうゆ)
秋田県・しょつつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



日本の伝統的な発酵食品



食事中の「手」、どうしていますか？

日本では、ご飯や汁物の入っているお椀、小さな器は手に持つ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。



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。

お椀の持ち方



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になつていませんか？



むかし昔からの食文化を感じて大切に味わいましょう。

11月

よていこんだて



月	火	水	木	金
今月の平均値	中学生の基礎平均値	1日 ソーセージの日	2日	3日
工 770.0 kcal タ 28.7 g 脂 22.5 g 塩 2.4 g	工 820.0 kcal タ 23.7 g 脂 30.0 g 塩 2.5 g	ご飯 ボイルウインナー ひじきのサラダ 大根のスープ	中華丼 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	
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
ココア揚げパン スパゲティソテー 野菜のスープ	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め チンゲン菜の卵スープ	ご飯 牛肉コロッケ 切干大根の煮付け 白菜のみぞ汁	ご飯 ししゃもフライ ハーフポテトサラダ 小松菜のみぞ汁	チキンカレーライス フルーツポンチ
工 .0 kcal タ .0 g 脂 23.8 g 塩 .0 g	工 909.0 kcal タ 38.1 g 脂 25.7 g 塩 2.0 g	工 807.0 kcal タ 24.6 g 脂 22.3 g 塩 2.4 g	工 851.0 kcal タ 26.7 g 脂 24.5 g 塩 2.5 g	工 897.0 kcal タ 29.5 g 脂 15.7 g 塩 29.5 g
13日	14日	15日	16日	17日 ○ブロッコリーの日
ご飯 さばの生姜煮 のりびたし なめこ汁	ご飯 イカフライ ごま和え 大根のみぞ汁	ご飯 酢鶏 トックスープ	ご飯 大根なます 肉じゃが なめらかプリン	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
工 718.0 kcal タ 28.3 g 脂 18.0 g 塩 2.5 g	工 741.0 kcal タ 24.7 g 脂 18.4 g 塩 2.0 g	工 848.0 kcal タ 31.6 g 脂 19.5 g 塩 2.4 g	工 927.0 kcal タ 33.3 g 脂 25.4 g 塩 3.3 g	工 992.0 kcal タ 44.5 g 脂 26.6 g 塩 2.4 g
20日	21日 フィリピンの日	22日 ○リンゴの日	23日	24日 和食の日
ご飯 マカロニサラダ 豚大根 みかん	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	パエリア かむかむサラダ 冬野菜のスープ 珠洲のりんご		ご飯 磯辺とり天 梅肉あえ 豚汁
工 819.0 kcal タ 24.6 g 脂 23.7 g 塩 2.1 g	工 819.0 kcal タ 24.6 g 脂 23.7 g 塩 2.1 g	工 779.0 kcal タ 27.9 g 脂 22.9 g 塩 2.2 g	工 756.0 kcal タ 35.1 g 脂 18.9 g 塩 2.9 g	
27日	28日	29日 肉まんの日	30日 EPAの日	
ご飯 揚げぎょうざ ナムル 卵とコーンのスープ	ご飯 鶏肉の香草焼き コールスローサラダ 厚揚げのみぞ汁	肉まん 切干大根のごまマヨ ネーズ和え みそラーメン	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	
工 819.0 kcal タ 29.5 g 脂 28.8 g 塩 1.9 g	工 784.0 kcal タ 33.2 g 脂 25.5 g 塩 2.3 g	工 770.0 kcal タ 28.7 g 脂 22.5 g 塩 2.4 g	工 820.0 kcal タ 30.0 g 脂 23.7 g 塩 2.5 g	

○○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。

ごめ

お米のおはなし



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「稻作」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

○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。
○みさき小学校のお米を10月の給食で使いました。
美味しいいただきました。
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

