

11月 ^{がつ} 給食 ^{ぎゆう しょく} だよ ^り



R6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

「いただきます」「ごちそうさま」に込める感謝の気持ち

日本では、食事の前に「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」の挨拶をする習慣があります。それぞれ、どのような意味があるのでしょうか。



いただきます

「いただく(頂く/戴く)」は、頭 ^{あたま} にのせるという意味があり、身分の ^{みぶん} たか ^{たか} ひと ^{ひと} もの ^{もの} 高い人から物をもらう際、頭上 ^{さうじやう} にさ ^さ さい ^{さい} ず ^ず じや ^{じや} う ^う 捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉 ^{ことば} です。自然の恵み、生き物の命 ^{いのち} をもら ^{もら} うことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

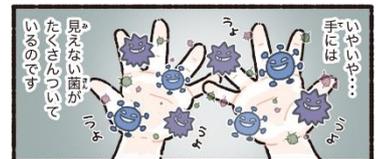
「ちそう(馳走)」は、食事 ^{しょくじ} を用意するために走り回 ^{はしまわ} ることを意味しており、この食 ^{しょく} 事 ^じ が出来上がるまでに関わ ^{かかわ} った人 ^{ひと} びとへの感謝の気持ち ^{きもち} が込められています。



食べることは、生き物の命 ^{いのち} をいただき、命 ^{いのち} をつないでいくことです。また、食 ^{しょく} 事が出来上がるまでに、料理 ^{りやうり} を作る人 ^{ひと} をはじめ、農作物 ^{のうさくぶつ} や家畜 ^{かちく} を育てる人 ^{ひと}、魚 ^{いそ} をとる人 ^{ひと}、食材 ^{しょくざい} を運 ^{はこ} ぶ人 ^{ひと}、販売 ^{はんばい} する人 ^{ひと} など、たくさん ^{おほく} の人が関わ ^{かかわ} っています。感謝 ^{かんしゃ} の気持ち ^{きもち} を忘れず ^{わす} れず、心 ^{こころ} を込 ^こ めてあいさつ ^{あいさつ} し、食 ^{しょく} 事 ^じ を大切 ^{たいせつ} にいただきましょ ^う。



ほんとう 本 ^{ほん} 当 ^{とう} にきれ ^{きれ} い？



カゼが流行する季節です。てあ ^{てあ} らず ^あ らず ^あ らず ^あ 手 ^て 洗 ^あ い、う ^う が ^が い ^い を ^を 忘 ^わ れ ^れ ず ^ず に。

11月8日は「いい歯の日」



「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日 ^{きねんび} です。健康 ^{けんこう} な歯 ^は を保 ^{たも} つには、食 ^{しょく} 事 ^じ やお ^お や ^や つ ^つ は時 ^じ 間 ^{かん} を決 ^き め ^め てと ^と るよ ^よ うに ^に、食 ^{しょく} べ ^べ たら ^ら 歯 ^は をみ ^み が ^が くこ ^こ とが ^が 大 ^{たい} 切 ^{せつ} です。また、食 ^{しょく} べ ^べ ると ^と きに ^に よ ^よ く ^く か ^か む ^む よ ^よ うに ^に す ^す ると、だ ^だ 液 ^{えき} がた ^た く ^く さ ^さ ん ^ん 出 ^で て、む ^む し ^し 歯 ^じ や ^や 歯 ^じ 周 ^{しゅう} 病 ^{びょう} を防 ^ふ ぐ ^ぐ だ ^だ け ^け で ^で なく、以 ^い 下 ^げ の効 ^き 果 ^{くわ} が期 ^き 待 ^{たい} でき ^き ます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>た ^た す ^す ふ ^ふ せ ^せ 食 ^{しょく} べ ^べ 過 ^か ぎ ^ぎ を防 ^ふ ぎ、 ひ ^ひ ま ^ま ん ^ん よ ^よ ぼ ^ぼ う 肥 ^ひ 満 ^{まん} を予 ^よ 防 ^{ぼう} す</p>	<p>しょう ^{しょう} か ^か た ^た す ^す え ^え い ^い よ ^よ う 消 ^{しょう} 化 ^か を助 ^{たす} け、栄 ^{えい} 養 ^{よう} き ^き ゅう ^{ゅう} し ^し ゅ ^う の吸 ^{しゅう} 収 ^{しゅう} がよ ^よ く ^く な ^{なる}</p>	<p>あ ^あ じ ^じ 味 ^{あじ} がよ ^よ く ^く わ ^わ か ^か り、 み ^み か ^か は ^は た ^た つ 味 ^{あじ} 覚 ^{かく} が発 ^{はつ} 達 ^{たつ} す</p>	<p>の ^の う ^う か ^か っ ^っ せ ^せ い ^い か 脳 ^{のう} が活 ^{かつ} 性 ^{せい} 化 ^か し、 し ^し ゅ ^う ち ^ち ゅ ^う り ^り よ ^よ く ^く 集 ^{たが} 中 ^{ちゅう} 心 ^{しん} が高 ^{たか} ま</p>
--	---	--	---

11月

よていこんだて



月	火	水	木	金																																																												
11/30(土) SDGs発表会	中学生の基礎平均値			1日 蛸島試食会																																																												
ナン 野菜まるごとキーマカレー ドレッシングサラダ ヨーグルト	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>220.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.7</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	220.0	kcal	タ	30.0	g	脂	23.7	g	塩	2.5	g			ビビンバ フルーツポンチ チンゲン菜の卵スープ																																																
工	220.0	kcal	タ	30.0	g																																																											
脂	23.7	g	塩	2.5	g																																																											
	今月の平均値																																																															
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>788.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>9.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	788.0	kcal	タ	30.5	g	脂	9.0	g	塩	2.3	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>788.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	788.0	kcal	タ	30.5	g	脂	23.3	g	塩	2.3	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>788.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	788.0	kcal	タ	30.5	g	脂	23.3	g	塩	2.3	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>1,010.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>36.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>28.9</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	1,010.0	kcal	タ	36.4	g	脂	28.9	g	塩	2.3	g													
工	788.0	kcal	タ	30.5	g																																																											
脂	9.0	g	塩	2.3	g																																																											
工	788.0	kcal	タ	30.5	g																																																											
脂	23.3	g	塩	2.3	g																																																											
工	788.0	kcal	タ	30.5	g																																																											
脂	23.3	g	塩	2.3	g																																																											
工	1,010.0	kcal	タ	36.4	g																																																											
脂	28.9	g	塩	2.3	g																																																											
4日	5日 小学校のみ	6日	7日 鍋の日	8日 いい歯の日																																																												
文化の日 振替休日	ごはん 蒸し餃子 もやし炒め とろみわかめスープ	ごはん 大豆と小魚のごまからめ 豚汁 味付けのり	ごはん 厚揚げチャンプル とり野菜 みかん	ココア揚げパン スパゲティナポリタン 野菜のスープ																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td></td><td>kcal</td><td>タ</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td></td><td>g</td><td>塩</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	工		kcal	タ		g	脂		g	塩		g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>707.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>24.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.4</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.6</td><td>g</td></tr> </table>	工	707.0	kcal	タ	24.0	g	脂	17.4	g	塩	1.6	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>840.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.7</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.8</td><td>g</td></tr> </table>	工	840.0	kcal	タ	30.4	g	脂	20.7	g	塩	1.8	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>869.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>40.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>26.2</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	869.0	kcal	タ	40.2	g	脂	26.2	g	塩	2.5	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>680.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>24.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>	工	680.0	kcal	タ	24.5	g	脂	23.0	g	塩	2.9	g
工		kcal	タ		g																																																											
脂		g	塩		g																																																											
工	707.0	kcal	タ	24.0	g																																																											
脂	17.4	g	塩	1.6	g																																																											
工	840.0	kcal	タ	30.4	g																																																											
脂	20.7	g	塩	1.8	g																																																											
工	869.0	kcal	タ	40.2	g																																																											
脂	26.2	g	塩	2.5	g																																																											
工	680.0	kcal	タ	24.5	g																																																											
脂	23.0	g	塩	2.9	g																																																											
11日 チーズの日	12日	13日	14日 タルタルの日	15日 昆布の日																																																												
ごはん スパニッシュオムレツ 野菜とチーズのサラダ コンソメスープ	ごはん とり天 梅肉あえ みそ汁	ごはん 肉団子 青菜いしる炒め かきたまスープ	フィッシュサンド キャベツツナサラダ カレースープ	ごはん さわらの西京焼 小松菜の和え物 すまし汁 こんぶふりかけ																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>833.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>37.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	833.0	kcal	タ	37.1	g	脂	20.3	g	塩	2.5	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>833.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>37.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	833.0	kcal	タ	37.1	g	脂	20.3	g	塩	2.5	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>756.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>28.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>20.4</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	工	756.0	kcal	タ	28.4	g	脂	20.4	g	塩	2.5	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>572.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>22.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>25.4</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	工	572.0	kcal	タ	22.4	g	脂	25.4	g	塩	2.7	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>685.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>32.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>17.1</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.7</td><td>g</td></tr> </table>	工	685.0	kcal	タ	32.2	g	脂	17.1	g	塩	1.7	g
工	833.0	kcal	タ	37.1	g																																																											
脂	20.3	g	塩	2.5	g																																																											
工	833.0	kcal	タ	37.1	g																																																											
脂	20.3	g	塩	2.5	g																																																											
工	756.0	kcal	タ	28.4	g																																																											
脂	20.4	g	塩	2.5	g																																																											
工	572.0	kcal	タ	22.4	g																																																											
脂	25.4	g	塩	2.7	g																																																											
工	685.0	kcal	タ	32.2	g																																																											
脂	17.1	g	塩	1.7	g																																																											
18日	19日 食育の日 福岡の郷土料理	20日 フライドチキンの日	21日 キムチの日	22日																																																												
ごはん 鶏肉とれんこんの炒め煮 みそ汁	かしわめし あちら漬け風酢の物 柳川風煮	ご飯 フライドチキン風 コールスローサラダ みそ汁	ごはん 春巻き いわのりナムル クッパ風スープ	ジャンバラヤ マセドアンサラダ コンソメスープ りんごちゃんゼリー																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>734.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>28.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>14.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.2</td><td>g</td></tr> </table>	工	734.0	kcal	タ	28.0	g	脂	14.3	g	塩	2.2	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>848.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>37.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>3.2</td><td>g</td></tr> </table>	工	848.0	kcal	タ	37.2	g	脂	24.3	g	塩	3.2	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>892.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>32.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>30.6</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	工	892.0	kcal	タ	32.9	g	脂	30.6	g	塩	2.0	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>748.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>23.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>22.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>1.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	748.0	kcal	タ	23.2	g	脂	22.0	g	塩	1.3	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>836.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>24.9</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>29.0</td><td>g</td><td>塩</td><td>3.4</td><td>g</td></tr> </table>	工	836.0	kcal	タ	24.9	g	脂	29.0	g	塩	3.4	g
工	734.0	kcal	タ	28.0	g																																																											
脂	14.3	g	塩	2.2	g																																																											
工	848.0	kcal	タ	37.2	g																																																											
脂	24.3	g	塩	3.2	g																																																											
工	892.0	kcal	タ	32.9	g																																																											
脂	30.6	g	塩	2.0	g																																																											
工	748.0	kcal	タ	23.2	g																																																											
脂	22.0	g	塩	1.3	g																																																											
工	836.0	kcal	タ	24.9	g																																																											
脂	29.0	g	塩	3.4	g																																																											
25日	26日	27日	28日	29日 いい肉の日																																																												
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	ごはん 酢豚 トックスープ	ごはん 鶏肉の香草焼き エスニックサラダ コンソメスープ	肉まん 切干大根のごまマヨ和え みそラーメン	スタミナ丼 (能登豚/支援品) あっさり漬け 豆腐の味噌汁																																																												
<table border="1"> <tr><td>工</td><td>834.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>26.1</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.2</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.4</td><td>g</td></tr> </table>	工	834.0	kcal	タ	26.1	g	脂	24.2	g	塩	2.4	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>903.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>32.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.6</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.0</td><td>g</td></tr> </table>	工	903.0	kcal	タ	32.0	g	脂	23.6	g	塩	2.0	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>780.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>32.7</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>25.2</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>	工	780.0	kcal	タ	32.7	g	脂	25.2	g	塩	2.6	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>663.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>29.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>22.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.8</td><td>g</td></tr> </table>	工	663.0	kcal	タ	29.5	g	脂	22.3	g	塩	2.8	g	<table border="1"> <tr><td>工</td><td>788.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.3</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.3</td><td>g</td></tr> </table>	工	788.0	kcal	タ	30.5	g	脂	23.3	g	塩	2.3	g
工	834.0	kcal	タ	26.1	g																																																											
脂	24.2	g	塩	2.4	g																																																											
工	903.0	kcal	タ	32.0	g																																																											
脂	23.6	g	塩	2.0	g																																																											
工	780.0	kcal	タ	32.7	g																																																											
脂	25.2	g	塩	2.6	g																																																											
工	663.0	kcal	タ	29.5	g																																																											
脂	22.3	g	塩	2.8	g																																																											
工	788.0	kcal	タ	30.5	g																																																											
脂	23.3	g	塩	2.3	g																																																											

食材のご寄付についてのご紹介

石川県内の企業様等から、10月・11月の給食食材をご支援いただきました。生徒児童ともに、美味しく頂きました。ありがとうございます！

(株)北栄様より
「グレープゼリー」
10/16(水)の給食で提供しました。

(株)まつや様より
「とり野菜みそ」
11/7(木)のとり野菜で使用させていただきます。

能登農業協同組合様より
「能登豚」
11/29(金)のスタミナ丼で使用させていただきます。

食品ロス削減で無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。



11/30(土)はSDGs発表会

ラポルトすずにて、珠洲市内学校におけるSDGs学習の取組についての報告会があります。当日の献立は、SDGsを意識して、野菜の廃棄率を減らした「野菜まるごとキーマカレー」は、にんじんの皮などの食べることができる食材の皮も有効活用しています。

食料生産には多くの手間がかかっています

食料の生産にかかわる人たちは、生産性を高めたり、よい品質のものをつくらしたりするために、さまざまな工夫や努力をしています。わたしたちがおいしい食事を食べられるのは、そうした生産者の働きのおかげです。

手間をかけてつくられた食べ物を無駄にしないようにしましょう。

