



令和7年10月28日
中能登町学校給食センター

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの生活を支えるため、社会のさまざまな場所で毎日一生懸命働く人たちがいます。そのことを改めて考え、感謝の気持ちを持ち、その気持ちをぜひ伝えてほしいと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事も大切にしましょう。

多くの方のおかげでおいしい給食が作られています

感謝の気持ちをもって、食事のあいさつをして、おいしくいただきます。



農家さん



漁師さん



食べ物を運ぶ人



八百屋さん
肉屋さん
魚屋さん



栄養士や調理員さん



配膳員さん
学校の先生方

食事のあいさつってどんな意味があるの？



かかわった人や命への感謝が込められているよ



いただきます

食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

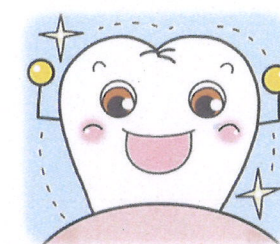
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯の日」です♪ 健康な歯を目指そう



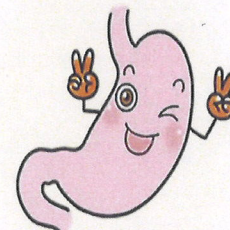
11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。よくかまない食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。



よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

● 消化を助ける！



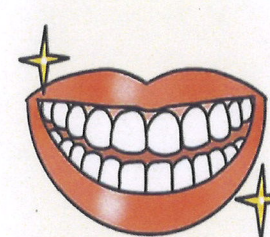
食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ぜ合うことで胃や腸での消化がよくなります。

● 太りにくくなる！



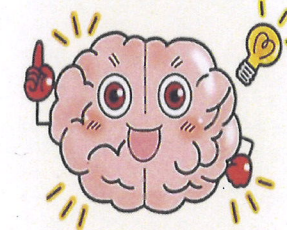
よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

● 歯並びをよくする！



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

● 頭のはたらきをよくする！



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

小学校

11月学校給食メニュー

中能登町学校給食センター

	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校		こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	主な材料名 (左の料理に使ってある主な材料を示します。)	1食当りの栄養価 小学校
4日 火	ごはん 春巻き 三色ナムル 八宝菜	米 豚肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ 油 ラード 小麦粉 春雨 でん粉 しょうが 砂糖 ししいたけ 米粉 粉あめ 大豆油 小松菜 にんじん 切干大根 砂糖 ごま油 豚肉 しょうが サラダ油 白菜 玉ねぎ にんじん うすら卵 干しいたけ 砂糖 片栗粉 ごま油	エネルギー 663kcal たんぱく質 20.1% 脂 肪 35% 食塩相当量 2.0g カルシウム 325mg	17日 月	ごはん さばの生姜みそがらめ 加賀れんこんのサラダ 手まりふのすまし汁	米 さば 米粉 片栗粉 大豆油 みそ 砂糖 しょうが れんこん 砂糖 キャベツ にんじん 鶏肉 砂糖 サラダ油 手まりふ 大根 にんじん えのきだけ みつば	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.2% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.3g カルシウム 278mg
5日 水	ミルクロール 豚肉のハニーマスタード焼き キャベツとツナのマリネ 中能登野菜のチャウダー 豆乳ココアプリン	ミルクロール (乳・小麦) 鶏肉 はちみつ ツナ キャベツ 玉ねぎ にんじん 砂糖 レモン果汁 オリーブ油 乳・卵なしベーコン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ バター かぼちゃペースト 米粉 牛乳 砂糖 水あめ 豆乳 ココア こんにゃく粉	中能登町産 かぼちゃ エネルギー 663kcal たんぱく質 29.7% 脂 肪 33% 食塩相当量 3.0g カルシウム 404mg	18日 火	ごはん チキンと野菜のトマトソテー 中能登町産かぶのみそ汁 加賀しずく入りゼリー	米 ごろごろチキン ピーマン 玉ねぎ にんじん しめじ サラダ油 にんにく トマト缶 砂糖 かぶ 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ みそ 砂糖 なし果汁 なしビュレ	石川県産 かがしずく エネルギー 626kcal たんぱく質 26.4% 脂 肪 25% 食塩相当量 2.4g カルシウム 280mg
6日 木	カレーライス (麦飯) 青菜とひじきのサラダ ヨーグルト	米 小麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが サラダ油 カレールウ (乳・小麦) すりおろしりんご チーズ 小松菜 キャベツ ひじき にんじん コーン ノイグッドレタツグ ヨーグルト (乳)	中能登町産 キャベツ エネルギー 715kcal たんぱく質 21.6% 脂 肪 30% 食塩相当量 2.9g カルシウム 417mg	19日 水	米粉パン エビカツ グリーンサラダ 鶏肉と白菜のクリーム煮	米粉パン (乳・小麦) えび パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 砂糖 サラダ油 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 白菜 にんじん しめじ バター 米粉 牛乳	エネルギー 627kcal たんぱく質 28.1% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.7g カルシウム 399mg
7日 金	ごはん のりふりかけ さばの竜田揚げ ほうれん草磯香和え 豆腐のみそ汁	米 / ごま のり 砂糖 さば しょうが 米粉 片栗粉 大豆油 ほうれん草 もやし にんじん のり 豆腐 ごぼう 玉ねぎ えのきだけ ねぎ みそ	エネルギー 613kcal たんぱく質 28.9% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.2g カルシウム 323mg	20日 木	ごはん さわらの西京焼き ブロッコリーのごま酢和え たまねぎとわかめのみそ汁	米 さわら みそ 砂糖 しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん ツナ 砂糖 ごま 玉ねぎ にんじん しめじ わかめ ねぎ みそ	エネルギー 566kcal たんぱく質 26.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.9g カルシウム 296mg
10日 月	ごはん 豚肉のしょうが炒め ポテトサラダ 大根のみそ汁	米 豚肉 しょうが にんにく サラダ油 キャベツ 玉ねぎ 砂糖 片栗粉 じゃがいも にんじん きゅうり 乳・卵なしハム ノイグッドレタツグ 大根 にんじん 干しいたけ 油揚げ わかめ みそ	エネルギー 653kcal たんぱく質 29.3% 脂 肪 33% 食塩相当量 2.4g カルシウム 307mg	21日 金	ごはん 五目厚焼き玉子 野菜のピリ辛和え みそおでん	米 卵 鶏肉 にんじん たけのこ 砂糖 でん粉 もずく ししいたけ 油 鶏肉 小松菜 にんじん もやし 砂糖 鶏肉 こんにゃく にんじん 大根 厚揚げ ちくわ 里芋 昆布 みそ	エネルギー 599kcal たんぱく質 27.2% 脂 肪 23% 食塩相当量 2.9g カルシウム 345mg
11日 火	ごはん めぎすのから揚げ※2個 小松菜のごま和え 親子煮	米 めぎす 大豆油 小松菜 にんじん もやし ごま 砂糖 鶏肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ ねぎ 卵 砂糖	エネルギー 587kcal たんぱく質 25.8% 脂 肪 29% 食塩相当量 2.2g カルシウム 411mg	25日 火	ビビンバ (白飯) わかめスープ みかん	米 豚肉 ごま油 砂糖 にんにく ほうれん草 にんじん もやし ごま 錦糸卵 わかめ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 豆腐 しょうが みかん	エネルギー 575kcal たんぱく質 25.0% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.9g カルシウム 306mg
12日 水	ミルク食パン チョコクリーム 切干大根ときゅうりのサラダ ポークビーンズ	ミルク食パン (乳・小麦) チョコクリーム 切干大根 砂糖 きゅうり にんじん もやし ノイグッドレタツグ 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 大豆 枝豆 にんにく サラダ油 トマトビュレ 砂糖	エネルギー 502kcal たんぱく質 21.1% 脂 肪 36% 食塩相当量 2.0g カルシウム 312mg	26日 水	ミルク食パン・りんごジャム さつまいもグラタン 玉ねぎとチンゲン菜のスープ	ミルク食パン (乳・小麦) りんごジャム マカロニ 鶏肉 バター さつまいも 玉ねぎ 白いんげん豆 米粉 チーズ 乳・卵なしベーコン しめじ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 大豆	中能登町産 紅はるか エネルギー 682kcal たんぱく質 29.9% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.8g カルシウム 426mg
13日 木	ごはん エビと厚揚げのチリソース にらとコーンのスープ 能登島りんご	米 エビフリッター (エビ・小麦) 大豆油 厚揚げ キャベツ 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが ごま油 砂糖 片栗粉 にら 干しいたけ 玉ねぎ コーンクリーム コーン りんご	能登島産 ふじ エネルギー 644kcal たんぱく質 21.6% 脂 肪 28% 食塩相当量 1.6g カルシウム 310mg	27日 木	ごはん さんまのみぞれ煮 キャベツとささみの彩り和え じゃがいもとわかめのみそ汁	米 さんま 大根 砂糖 キャベツ きゅうり 赤パプリカ 鶏肉 コーン ノイグッドレタツグ じゃがいも 玉ねぎ わかめ 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 638kcal たんぱく質 24.5% 脂 肪 34% 食塩相当量 2.2g カルシウム 395mg
14日 金	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き うの花炒り煮 芋っこ汁	米 豚肉 白こうじ 玉ねぎ ちくわ こんにゃく にんじん ねぎ おから サラダ油 砂糖 豆乳 里芋 ごぼう 大根 にんじん 油揚げ ねぎ みそ	エネルギー 608kcal たんぱく質 27.4% 脂 肪 27% 食塩相当量 2.2g カルシウム 322mg	28日 金	ごはん ヤンニョムチキン 春雨の中華和え トックと切干大根のスープ	米 鶏肉 米粉 片栗粉 大豆油 砂糖 にんにく 春雨 きゅうり にんじん もやし 錦糸卵 砂糖 ごま油 ごま トック きくらげ 切干大根 玉ねぎ にんじん ねぎ	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.5% 脂 肪 26% 食塩相当量 1.8g カルシウム 268mg

※ 献立は都合により変更することがあります。

☆今月の地場産物 ⇒ ●中能登町産：米、ねぎ、キャベツ、かぶ、かぼちゃ、さつまいも●志賀町産：小松菜 ●七尾市産：りんご ●石川県産：米粉、加賀れんこん、卵、牛乳、めぎす、さば、さわら