



11月は「いい歯の白」「勤劳感謝の白」「和食の白」などがあります。食について、考えるきっかけにしてみましょう。

今月の給食目標

和食の良さを知ろう



「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。

日本の伝統的な発酵食品

しょうゆ みそ す酢 さけ酒 みりん
つけもの漬物
なっとう納豆
しおから塩辛
かつお節

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・しよつづ／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

右川県では、いしるが伝統的な魚醤として有名ですね。

にんじんの色

このオレンジ色は、βカロテンといわれています。新鮮なオレンジ色は、ビタミンAが豊富です。目をよく見たり、体を支えるのに役立ちます。

わたしはにんじん！ チョロチョコの味の中に入ると、みんなの体にいいから、食べてね！

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。

お米(稲)からできるもの

稲 → 脱穀・もみすり → 玄米 → 精米する → 米ぬか → 加工する → 米油

稲 → 蒸す・炊く・つく → ご飯 → もち

玄米 → 蒸す・炊く・つく → 白米 → 粉にする → 上新粉・白玉粉・米粉など → 加工する → もち菓子 米粉パン 米粉めん

玄米 → 蒸す・炊く・つく → 白米 → 発酵させる → 酒 清酒 みるん 米酢 米みそ

11月

よていこんだて



月	火	水	木	金
☆マーク・・・アレルギー対応日(16日、27日) 全ての献立に牛乳がつかます。 栄養表示については、エネルギー【E/kcal】、たんぱく質【タ/g】、 脂質【脂/g】、塩分【塩/g】で献立下に表示されています。		1日 飯田小試食会	2日 図書給食	3日 若山のみ
ごはん さばの塩こうじ焼き 小松菜と大豆のごま和え さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ	ごはん じゃがいもとウインナーの マスタード炒め マカロニスープ	ココアあげパン 若 ブロッコリーのサウザンサラダ 野菜たっぷりポトフ		
目標値 工 650 kcal タ 24.0 g 脂 18.0 g 塩 2.0 g	今月の平均値 工 657 kcal タ 24.1 g 脂 20.4 g 塩 2.0 g	工 661 kcal タ 27.3 g 脂 20.8 g 塩 2.0 g	工 697 kcal タ 20.8 g 脂 20.6 g 塩 1.6 g	工 737 kcal タ 26.0 g 脂 29.7 g 塩 3.0 g
6日 直・飯田のみ	7日 図書給食	8日 かむかむ献立	9日	10日
ココアあげパン 直 ブロッコリーのサウザンサラダ 野菜たっぷりポトフ	ごはん かぼちゃコロック 切干大根のカレー炒め エリンギのコンソメスープ	ごはん きびなごのかりかりフライ いかくんサラダ おくらともずくのスープ	ごはん 鶏肉のさんしょうみそ焼き あっさり漬け お麩のすまし汁	チキンカレーライス フルーツポンチ 飯 若
工 737 kcal タ 26.0 g 脂 29.7 g 塩 3.0 g	工 694 kcal タ 18.5 g 脂 22.2 g 塩 1.9 g	工 573 kcal タ 18.1 g 脂 18.2 g 塩 1.2 g	工 577 kcal タ 28.1 g 脂 13.1 g 塩 1.7 g	工 770 kcal タ 24.5 g 脂 15.8 g 塩 1.9 g
13日	14日	15日	16日	17日 ブロッコリーの日
ごはん えびカツ きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	ごはん 焼きそば わかめのすまし汁 こんぶふりかけ	ごはん 鶏肉と野菜の焼きつくね あっさりピクルス キャベツと豆のスープ	ごはん キャベツとツナの酢の物 ☆柳川風煮	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き ブロッコリーのグリーンサラダ 大根のコンソメスープ
工 630 kcal タ 21.9 g 脂 18.9 g 塩 1.5 g	工 727 kcal タ 22.8 g 脂 20.1 g 塩 3.2 g	工 593 kcal タ 32.4 g 脂 16.9 g 塩 1.6 g	工 668 kcal タ 28.5 g 脂 19.6 g 塩 2.3 g	工 639 kcal タ 23.6 g 脂 21.3 g 塩 1.5 g
20日	21日	22日 りんごの日	23日	24日 和食の日
ごはん ちくわの石垣揚げ やたら漬け なめこと大根のみそ汁	ごはん さばのみぞれ煮 わかめときゅうりの酢の物 えのきと揚げのみそ汁	ビビンバ 豆腐ときのこのスープ りんご		ごはん 芋いか 小松菜とツナの和え物 とうふのすまし汁
工 626 kcal タ 19.4 g 脂 21.4 g 塩 1.8 g	工 623 kcal タ 24.0 g 脂 20.3 g 塩 1.6 g	工 686 kcal タ 26.2 g 脂 22.9 g 塩 1.9 g		工 550 kcal タ 22.1 g 脂 12.9 g 塩 2.0 g
27日	28日	29日	30日	...ランキング入賞献立 飯 ...飯田リクエスト給食 直 ...直リクエスト給食 若 ...若山リクエスト給食
ごはん ☆厚揚げチャンプルー もずくの中中華スープ	ごはん 若鶏のごまがらめ 飯 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁	ジャンバラヤ グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ	ごはん 肉しゅうまい キャベツともやしのナムル とうもろこしスープ	
工 620 kcal タ 27.1 g 脂 18.7 g 塩 1.9 g	工 692 kcal タ 24.2 g 脂 23.8 g 塩 1.8 g	工 638 kcal タ 20.4 g 脂 21.0 g 塩 1.5 g	工 638 kcal タ 20.4 g 脂 21.0 g 塩 1.5 g	

今月の〇〇給食の日(珠洲食材使用日)は、11/17(ブロッコリーの日)、11/22(りんごの日)です。
 10/27~11/9は、読書週間です。11/2には「小さなスプーンおばさん」のマカロニスープ、11/7には「ぐりとぐらとすみれちゃん」のかぼちゃコロックが給食に登場します。献立は仕入れ状況によって変更になる場合があります。

給食アンケート結果

10月に飯田小・直小・若山小の児童に給食についてのアンケートをし、好きな給食(6年生はリクエストしたい給食)、苦手な食べ物をききました。結果の一部をご紹介します。6年生のリクエスト給食は、全員分を実現する予定です。苦手なものも美味しく食べて、元気になりましょう！

好きな給食

- 1位 カレーライス(カツカレー・キーマカレー) 32人
- 2位 あげパン(きなこ・ココア) 25人
- 3位 フルーツポンチ 13人
- 4位 コッペパン 10人
- 5位 ラーメン、うどん 5人
- 7位 ビビンバ、鶏肉のはちみつソース、チキン南蛮、さばのみそ煮 4人



苦手な食べ物

- 1位 無し 59人
 - 2位 なす 19人
 - 3位 きのこと 15人
 - 4位 トマト 14人
 - 5位 ピーマン 12人
 - 6位 魚 7人
- 「無し」と答えた人が59人でした。素晴らしいですね。いつも給食を残さない高学年の児童の中にも苦手な食べ物がある児童が多くいることに驚きました。飯田共同調理場の給食を食べてくれている皆さんは、いつも苦手なものも一生懸命食べてくれていて嬉しく思っています。給食室では、苦手なものも美味しく食べられるように、細かく刻んだり、味付けを変えたり工夫しています。

