



11月は「いい歯の白」「勤労感謝の白」「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。

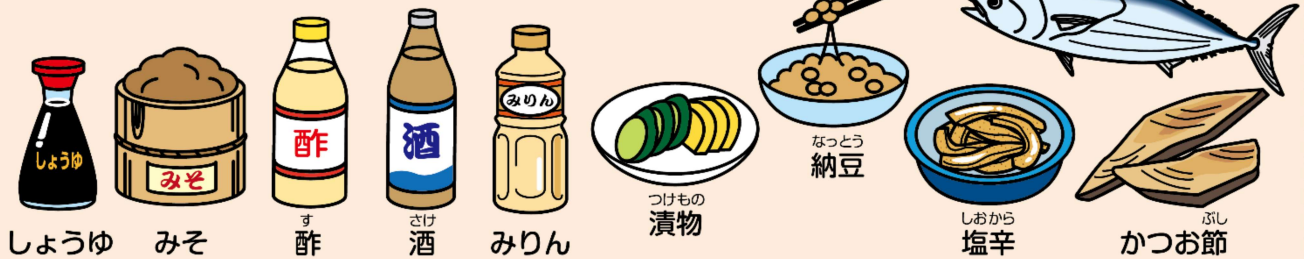
今月の給食目標

和食の良さを知ろう



「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。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



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



石川県では、いしるが伝統的な魚醤として有名ですね。

給食アンケート結果

10月に飯田小、上戸小、わかやま小、直小、正院小、大谷小中の6校の児童・生徒に給食についてのアンケートをし、好きな給食(6年生・9年生はリクエストしたい給食)、苦手な食べ物を選びました。結果の一部をご紹介します。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	31人
2位	あげパン(きなこ・ココア)	23人
3位	フルーツポンチ	10人

リクエスト給食

1位	みそラーメン	8人
2位	ココアあげパン	5人
3位	きなこあげパン、能登牛牛丼、ヤンニョムチキン、うどん	2人

苦手な食べ物

1位	無し	49人
2位	きのこ	19人
3位	トマト	17人
4位	ナス	9人
5位	ピーマン	8人

「無し」と答えた人49人でした。素晴らしいですね。いつも給食を残さない児童・生徒の中にも苦手な食べ物がある人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、苦手なものを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。

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー					
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal		
1	金	白ごはん	牛乳	ぶりのつけ焼き 小松菜と大豆のごま和え 野菜たくさん粕汁 オレンジ	飯田小給食試食会	ぶり 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ だいこん はくさい ねぎ 干しいたけ オレンジ	米 砂糖	ごま	690	30	22	1.6
5	火	白ごはん	牛乳	きょうぞ キャベツともやしのナムル 小松菜とコーンの中華スープ	若山小は11/2(土)	豚肉 牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ ニラ もやし たまねぎ コーン ねぎ	米 小麦粉	ごま油 ごま	550	17	13	1.4
6	水	白ごはん	牛乳	魚のねぎみそ焼き いわりの磯香和え さつまいもとしめじのみそ汁 りんご	大谷小中給食試食会	さば 牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ しめじ りんご	米 砂糖	ごま ごま油	685	27	21	2.3
7	木	ココア 揚げパン	牛乳	ブロッコリーのソテー 洋風おでん	リクエスト給食	ベーコン 牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい	コッパパン 砂糖	揚げ油 バター	770	29	34	3.4
8	金	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ いかくんサラダ おくらともずくのスープ	いい歯の日	さきいか 牛乳	にんじん オクラ	だいこん きゅうり コーン	米 パン粉 小麦粉	揚げ油 マヨドレ	589	19	19	1.6
11	月	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ 切干大根のカレー炒め エリンギのコンソメスープ	大谷小中振替休業日	ベーコン 牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	切干大根 たまねぎ グリーンピース コーン エリンギ ねぎ	米 砂糖	揚げ油 サラダ油	636	18	20	1.7
12	火	ジャンバラヤ	牛乳	グリーンサラダ 野菜のコンソメスープ		豚肉 牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ 枝豆	米 白麦 米粉 小麦粉	サラダ油 オリーブオイル	654	24	21	2.6
13	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース あつさりピクルス キャベツと豆のスープ		鶏肉 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり コーン だいこん	米 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油	758	28	29	2.3
14	木	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 枝豆と大根のサラダ えのきと揚げのみそ汁		油揚げ 牛乳	にんじん	枝豆 だいこん きゅうり たまねぎ ねぎ えのき	米 砂糖	サラダ油	677	25	22	1.8
15	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ブロッコリーのチーズサラダ 梨ゼリー		豚肉 牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリンピース にんにく しょうが りんご コーン 梨	米 白麦 砂糖	サラダ油 オリーブオイル	789	25	23	2.3
18	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ コールスローサラダ マカロニコンソメスープ		ベーコン 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 マカロニ	揚げ油 サラダ油	699	23	22	1.6
19	火	白ごはん	牛乳	牛乳とれんこんのピリ辛炒め 小松菜とツナの和え物 豆腐のすまし汁		牛肉 牛乳	にんじん いんげん 小松菜	れんこん キャベツ コーン しめじ えのき ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	624	23	18	1.9
20	水	ビビンバ	牛乳	豆腐ときのこのスープ ミニたい焼き		豚肉 牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	ぜんまい にんにく しょうが もやし しめじ ねぎ	米 白麦 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	756	26	23	2.1
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわの石垣揚げ やたら漬 なめこ大根のみそ汁		ちくわ 牛乳	にんじん	だいこん きゅうり なめこ ねぎ	米 小麦粉	ごま 揚げ油	790	25	35	1.8
22	金	白ごはん	牛乳	鶏肉のレモンソースがけ ブロッコリーのグリーンサラダ 大根のコンソメスープ		鶏肉 牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	きゅうり コーン ねぎ だいこん たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	オリーブオイル	602	23	18	1.6
25	月	白ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁	和食の日(11/24)	いわし 牛乳	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう ねぎ たまねぎ しめじ	米 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま	732	30	27	1.7
26	火	白ごはん	牛乳	珠洲塩焼きそば わかめのすまし汁 こんぶふりかけ		豚肉 牛乳	にんじん にら	キャベツ 干しいたけ もやし えのき ねぎ	米 バター	焼きそば麺	707	22	19	1.9
27	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のさんしょうみそ焼き 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁		鶏肉 牛乳	ほうれん草	だいこん きゅうり キャベツ えのき たまねぎ	米 砂糖		574	27	14	1.7
28	木	白ごはん	牛乳	豚肉とピーマンのピリ辛炒め 白菜の中華スープ		豚肉 牛乳	にんじん ピーマン	しめじ たまねぎ キャベツ もやし はくさい ねぎ	米 ビーフン	ごま油	632	19	17	1.3
29	金	能登豚 焼肉丼	牛乳	きくらげと野菜の酢の物 大根のみそ汁	いい肉の日 	豚肉 牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ もやし だいこん	米 白麦 砂糖		674	31	18	2.2
30	土	白ごはん	牛乳	SDGsハンバーグ 彩り野菜のソテー ブロッコリーのコンソメスープ いちごムース		豚肉 牛乳	いんげん ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン	米 パン粉	サラダ油	712	24	25	1.4

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	675	24	22	1.9
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

11/29(金)いい肉の日
JAのと(能登農業協同組合)様から能登豚を提供していただきます。
感謝しておいしくいただきます。