



令和5年10月30日
中能登町学校給食センター

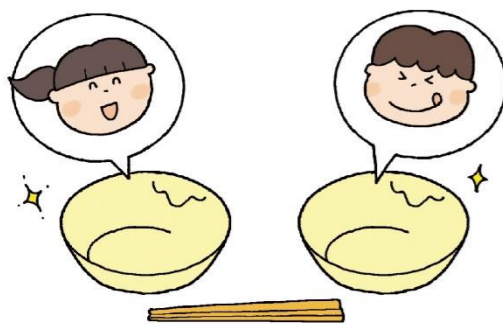
11月23日は「**勤労感謝の日**」です。この日はもともと「**新嘗祭**」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちがいます。そのことを改めて考え、感謝の気持ちを持ち、その気持ちをぜひ伝えてほしいと思います。収穫された農作物と働く人々への感謝の気持ちを忘れず、毎日の食事も大切にしましょう。

学校給食は 多くの人がかかわっています



学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくれます。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

感謝を込めて残さず食べよう！

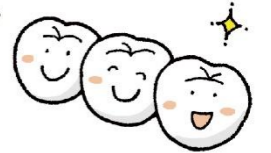


わたしたちの食事は、多くの人がかかわって支えられ、命をいただくことで成り立っています。残すのは命を粗末にすることです。残さずに食べましょう。

その言葉がうれしい



11月8日は「**いい歯の日**」です♪ 健康な歯を目指そう



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

<p>トラ</p> <p>鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。</p>	<p>ウマ</p> <p>かたい草を、広く平らなきゆう歯ですりつぶします。</p>
---	---

<p>ヒト</p> <p>犬歯もきゆう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。</p>	<p>トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゆう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。</p>
--	--

なかのとまち ながやのうえん ながや 中能登町の長屋農園 長屋さんのおはなし

きゆうしよく つか やさい 給食で使われる野菜を育てるときの工夫だよ

植物にとって、水と二酸化炭素は肥料（プロブ理論豆知識）
6年生以上の皆さんは、植物は光合成で栄養を作っていることは知っていますね。

植物生理 ・植物の光合成図

$$6CO_2 + 12H_2O \xrightarrow{\text{光}} C_6H_{12}O_6 + 6H_2O + 6O_2$$

植物は水と二酸化炭素を使って光合成をおこないます。光合成で作られるブドウ糖（C6H12O6）は、植物にとっての栄養となり、植物の体をつくるものになります。このブドウ糖など、水と炭素の化合物を炭水化物といいます。

だから、私たちは野菜を育てるときに、炭水化物を多く作れるように、植物が肥料とする水や二酸化炭素を供給できるように日々工夫しています。

※CO₂=二酸化炭素、H₂O=水
炭水化物には、ほかにビタミンCや酢酸（お酢）、セルロース（植物の表皮）などがあります。

小学校		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
1日水	こんだて名 米粉パン スペイン風オムレツ 花野菜サラダ 豆と豚肉のトマトスープ いちごのカスタードタルト	エネルギー 718kcal たんぱく質 16.0% 脂肪 36% 食塩相当量 2.7g カルシウム 383mg	16日木	こんだて名 ごはん さばの生姜みそがらめ れんこんサラダ けんちん汁	エネルギー 696kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 30% 食塩相当量 1.9g カルシウム 294mg
2日木	こんだて名 ごはん 瀬戸風味ふりかけ さんまのかぼすレモン煮 鶏ささみの彩りねえ 芋っこ汁	エネルギー 699kcal たんぱく質 14.5% 脂肪 34% 食塩相当量 2.4g カルシウム 405mg	17日金	こんだて名 ごはん 味付けのり 豚肉の塩麹焼き うの花炒り煮 手まり麩のすまし汁	エネルギー 651kcal たんぱく質 16.6% 脂肪 28% 食塩相当量 2.6g カルシウム 273mg
6日月	こんだて名 ごはん 焼きぎょうざ※2個 大豆とブロッコリーのサラダ 厚揚げの中華煮	エネルギー 690kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 30% 食塩相当量 1.9g カルシウム 460mg	20日月	こんだて名 ごはん 焼きメンチカツ 青菜とツナの和え物 豚肉と野菜のみそ汁	エネルギー 667kcal たんぱく質 15.6% 脂肪 28% 食塩相当量 2.2g カルシウム 476mg
7日火	こんだて名 ごはん 鶏肉の梅みそ焼き れんこんと小松菜のごま和え 能登の里山汁	エネルギー 636kcal たんぱく質 18.2% 脂肪 22% 食塩相当量 2.6g カルシウム 298mg	21日火	こんだて名 ごはん タッカンジョン 三色ナムル 切干大根とトックのスープ	エネルギー 623kcal たんぱく質 15.4% 脂肪 25% 食塩相当量 2.0g カルシウム 296mg
8日水	こんだて名 ミルクロール かつおカツ 切干大根のかみかみサラダ オニオンスープ	エネルギー 599kcal たんぱく質 13.9% 脂肪 37% 食塩相当量 2.8g カルシウム 381mg	22日水	こんだて名 米粉パン ビーフシチュー 白菜のレモン風味サラダ チョコクレープ	エネルギー 669kcal たんぱく質 16.2% 脂肪 37% 食塩相当量 2.4g カルシウム 304mg
9日木	こんだて名 ひじきごはん 大根のそぼろ煮 ツナとキャベツのごまマヨ和え	エネルギー 65kcal たんぱく質 16.7% 脂肪 32% 食塩相当量 2.4g カルシウム 367mg	24日金	こんだて名 ごはん しそ昆布ふりかけ にしんの照り煮 ほうれん草のおひたし 油揚げとさつまいものみそ汁	エネルギー 647kcal たんぱく質 16.5% 脂肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 553mg
10日金	こんだて名 鶏ひき肉のキーマカレー(麦ごはん) 海藻とハムのサラダ オレンジ	エネルギー 655kcal たんぱく質 15.2% 脂肪 28% 食塩相当量 2.5g カルシウム 303mg	27日月	こんだて名 ごはん 豆腐ハンバーグ チーズ入りポテトサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	エネルギー 625kcal たんぱく質 14.8% 脂肪 26% 食塩相当量 2.6g カルシウム 373mg
13日月	こんだて名 ごはん のり佃煮 玉子焼き きゅうりのさっぱり和え みそおでん	エネルギー 658kcal たんぱく質 17.3% 脂肪 23% 食塩相当量 2.9g カルシウム 367mg	28日火	こんだて名 ごはん 豚肉のみぞれがけ 小松菜とささ身のからし和え 厚揚げのみそ汁	エネルギー 639kcal たんぱく質 17.1% 脂肪 28% 食塩相当量 2.0g カルシウム 346mg
14日火	こんだて名 ハヤシライス(麦ごはん) 青菜とかまぼこの和え物 能登島産りんご	エネルギー 649kcal たんぱく質 13.8% 脂肪 26% 食塩相当量 2.9g カルシウム 274mg	29日水	こんだて名 フィッシュバーガー(胚芽パンズ) ぶくらぎフライ タルタルソース ブロッコリーのフレンチサラダ 白いんげん豆のスープ	エネルギー 738kcal たんぱく質 15.3% 脂肪 44% 食塩相当量 2.5g カルシウム 315mg
15日水	こんだて名 キャロットパン 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとハムのマリネ 中能登野菜のチャウダー 巨峰ゼリー	エネルギー 666kcal たんぱく質 18.5% 脂肪 31% 食塩相当量 3.7g カルシウム 330mg	30日木	こんだて名 ごはん 具だくさん肉団子※1個 大根の中華サラダ 野菜春雨スープ メープルケーキ	エネルギー 666kcal たんぱく質 12.9% 脂肪 25% 食塩相当量 2.1g カルシウム 345mg

※ 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、玉ねぎ、白菜、大根、さつまいも、にんじん ●穴水産：ぶなしめじ ●石川県産：米粉、水菜、ほうれん草、小松菜、さつまいも、加賀れんこん、トマト、りんご、卵、かぼちゃ、さば、ぶくらぎ